

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Теремок» с.  
Становое

РАССМОТРЕНО:  
педагогическим советом  
МБДОУ «Теремок»  
с. Становое

«31» 08.2023г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующая МБДОУ  
«Теремок» с.Становое  
\_\_\_\_\_ Малютина С.А..

приказ № 36 от «31»08. 2023г.

**Рабочая образовательная программа**  
**по физическому развитию**  
**на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физкультуре:

Родионова А.Е.

с. Становое  
2023г

## Содержание

1. Планируемые результаты.....	3
1.1. Планируемые результаты в раннем возрасте.....	3
1.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте.....	3
1.3. Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы...5	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	5
2.1. Задачи и содержание образования по физическому развитию.....	5
2.2. Перспективно-тематическое планирование 2-3 года.....	10
3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы образования.....	89

## **1. Планируемые результаты.**

### **1.1. Планируемые результаты в раннем возрасте**

#### ***К трем годам:***

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения,  
начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения,  
понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

### **1.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

#### ***К четырем годам:***

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;  
ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом  
включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре,  
выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения  
под музыку;  
ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений,  
сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;  
ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно  
влияющих на здоровье;

#### ***К пяти годам:***

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

ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость,

хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

### *К шести годам:*

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

ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в

разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

### **1.3. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы**

#### ***К концу дошкольного возраста:***

ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности; имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образования по физическому развитию.**

#### ***От 1 года до 2 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально ритмическим упражнениям; развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать

равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;  
 формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;  
 сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):*

В процессе физического воспитания педагог обеспечивают условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

*Ходьба:* за педагогом стайкой в прямом направлении. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в вверх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10-15 см.

*Ползание, лазанье:* ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

*Катание, бросание:* катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с переворотами со спины на живот и обратно.

*Подвижные игры и игровые упражнения.* Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).

**В результате, к концу 2 года жизни,** ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

### ***От 2 лет до 3 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля,

ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям; развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать

равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым

ориентирам; формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим

упражнениям, совместным двигательным действиям; сохранять и укреплять

здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах

двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):.*

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

*Ходьба:* группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

*Бег:* в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание:* катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами,

кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

**В результате, к концу 3 года жизни,** ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с

продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

## 2.2. Перспективно-тематическое планирование 2-3года

Месяц		Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
Сентябрь	Неделя 1	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 20 -22
	Неделя 2	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на 2х ногах на месте.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 22
Сентябрь	Неделя 3	Занятие 3	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 23
	Неделя 4	Занятие 4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползание под шнур.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 24

Октябрь	Неделя 1	Занятие 5	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н. в прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 26 - 27
	Неделя 2	Занятие 6	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 28
	Неделя 3	Занятие 7	Упражнять в сохранении равновесия при х. на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н. в прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 30 -31
	Неделя 4	Занятие 8	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 31-33
Ноябрь	Неделя 1	Занятие 9	Упражнять в равновесии при х. по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.33-34
	Неделя 2	Занятие 10	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.34-35

	Неделя 3	Занятие 11	Упражнять в равновесии при х. по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.35- 37
	Неделя 4	Занятие 12	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.37-38
Декабрь	Неделя 1	Занятие 13	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 38-40
	Неделя 2	Занятие 14	Упражнять в х.и б.враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.40-41
	Неделя 3	Занятие 15	Упражнять в х. и б. враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 41-42
	Неделя 4	Занятие 16	Упражнять в х.и б.враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.42-43

Январь	Неделя 1	Занятие 17	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.43-45
	Неделя 2	Занятие 18	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 45-46
	Неделя 3	Занятие 19 -20	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.46-48
Февраль	Неделя 1	Занятие 21	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.50
	Неделя 2	Занятие 22	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.51-52
	Неделя 3	Занятие 23	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 52-53

	Неделя 4	Занятие 24	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.53-54
Март	Неделя 1	Занятие 25	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.54-55
	Неделя 2	Занятие 26	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.56-57
	Неделя 3	Занятие 27	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр. мж предметами	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.57-58
	Неделя 4	Занятие 28	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр. мж предметами	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.58-59
Апрель	Неделя 1	Занятие 29	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 60-61
	Неделя 2	Занятие 30	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-

			повышенной опоре	СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 61-62
	Неделя 3	Занятие 31	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.62-63
	Неделя 4	Занятие 32	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 63-64
Мая	Неделя 1	Занятие 33	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.65-66
	Неделя 2	Занятие 34	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.66-67
	Неделя 3	Занятие 35	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 67-68
	Неделя 4	Занятие 36	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.68

Июнь	Неделя 1	Занятие 37	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.69
	Неделя 2	Занятие 38	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.70-71
	Неделя 3	Занятие 39	Упражнять в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.71-72
	Неделя 4	Занятие 40	Упражнять в ходьбе и беге мж. Предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.72-73
Июль	Неделя 1	Занятие 41	Повторить х. с выполнением заданий; упражнять в равновесии и прыжках	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 73-74
	Неделя 2	Занятие 42	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.74-75
	Неделя 3	Занятие 43	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми

			разучить бросание мешочков горизонтальную цель, развивать глазомер; упр. в ползании на четвереньках между предметами.	2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.75-76
	Неделя 4	Занятие 44	Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 76
Август	Неделя 1	Занятие 45	Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с. 77
	Неделя 2	Занятие 46	Упражнять в х. с перешагиванием, развивая координацию движения; повторить задания с в прыжках и бросании мяча	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.77-78
	Неделя 3	Занятие 47	Упр. в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мяча, развивая глазомер; ползание по прямой.	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.78-79
	Неделя 4	Занятие 48	Игровые упражнения на пройденный материал. «Жуки», «Прокати – поймай», «Найди свой цвет»	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. с.79

### **От 3 лет до 4 лет**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

**Ходьба:** в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

**Бег:** в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по

дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); враспышную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

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

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения:

*построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения*<sup>1</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

*Активный отдых.*

*Физкультурные досуги.* Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют

сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

*День здоровья.* В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

**В результате, к концу 4 года жизни,** ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

### Перспективно-тематическое планирование 3-4 года

Месяц		Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
Сентябрь	Неделя 1	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.23-24
	Неделя 2	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на 2х ногах на месте.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с 24-25
Сентябрь	Неделя 3	Занятие 3	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 25-26

	Неделя 4	Занятие 4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползание под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 26-27
Октябрь	Неделя 1	Занятие 5	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н. в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 28-29
	Неделя 2	Занятие 6	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 29
	Неделя 3	Занятие 7	Упражнять в сохранении равновесия при х. на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н. в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 30 -31
	Неделя 4	Занятие 8	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 31-33
Ноябрь	Неделя 1	Занятие 9	Упражнять в равновесии при х. по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.33-34
	Неделя 2	Занятие 10	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.34-35

	Неделя 3	Занятие 11	Упражнять в равновесии при х. по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.35- 37
	Неделя 4	Занятие 12	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.37-38
Декабрь	Неделя 1	Занятие 13	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 38-40
	Неделя 2	Занятие 14	Упражнять в х.и б.враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.40-41
	Неделя 3	Занятие 15	Упражнять в х. и б. враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 41-42
	Неделя 4	Занятие 16	Упражнять в х.и б.враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.42-43
Январь	Неделя 1	Занятие 17	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.43-45

	Неделя 2	Занятие 18	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 45-46
	Неделя 3	Занятие 19 -20	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.46-48
Февраль	Неделя 1	Занятие 21	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.50
	Неделя 2	Занятие 22	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.51-52
	Неделя 3	Занятие 23	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 52-53
	Неделя 4	Занятие 24	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.53-54
Март	Неделя 1	Занятие 25	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.54-55
	Неделя 2	Занятие 26	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,

			ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	2016. – 112с. с.56-57
	Неделя 3	Занятие 27	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр. мж предметами	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.57-58
	Неделя 4	Занятие 28	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр. мж предметами	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.58-59
Апрель	Неделя 1	Занятие 29	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 60-61
	Неделя 2	Занятие 30	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 61-62
	Неделя 3	Занятие 31	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.62-63
	Неделя 4	Занятие 32	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 63-64
Мая	Неделя 1	Занятие 33	Повторить х.б.в.рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.65-66
	Неделя 2	Занятие 34	Повторить х.б.в.рассыпную, развивая ориентировку в	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,

			пространстве; повторить равновесие в прыжках	2016. – 112с. с.66-67
	Неделя 3	Занятие 35	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 67-68
	Неделя 4	Занятие 36	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.68
Июнь	Неделя 1	Занятие 37	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.69
	Неделя 2	Занятие 38	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.70-71
	Неделя 3	Занятие 39	Упражнять в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.71-72
	Неделя 4	Занятие 40	Упражнять в ходьбе и беге мж. Предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с.72-73

Июль	Неделя 1	Занятие 41	Повторить х. с выполнением заданий; упражнять в равновесии и прыжках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с. 73-74
	Неделя 2	Занятие 42	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с.74-75
	Неделя 3	Занятие 43	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков горизонтальную цель, развивать глазомер; упр. в ползании на четвереньках между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с.75-76
	Неделя 4	Занятие 44	Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с. 76
Август	Неделя 1	Занятие 45	Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с. 77
	Неделя 2	Занятие 46	Упражнять в х. с перешагиванием, развивая координацию движения; повторить задания с в прыжках и бросании мяча	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с.77-78
	Неделя 3	Занятие 47	Упр. в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мяча,	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с.

			развивая глазомер; ползание по прямой.	с.78-79
	Неделя 4	Занятие 48	Игровые упражнения на пройденный материал. «Жуки», «Прокати – поймай», «Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа .- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 201. – 112с. с.79

### ***От 4 лет до 5 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности; продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку; формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений; воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские

взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

*Ходьба:* обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

*Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

*Бег:* в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббежать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание:* отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой

через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки:* на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения:

построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне,

не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья. *Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

*День здоровья.* Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

*В результате, к концу 5 года жизни* ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

### Перспективно-тематическое планирование 4-5 лет

Месяц	Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
-------	---------------	------------------------	----------------------------------

Сентябрь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.19-20  с.20
		Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.19-20  с.21
		Занятие 4 Занятие 5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.19-20 с.21  с23
	Неделя 2	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.19-20 с.23
		Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.24-25  с.26
	Неделя 3			

Октябрь	Неделя 4	Занятие 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.26
		Занятие 10 Занятие 11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.26-28 с.28-29
		Занятие 12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.29
	Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 30-32 с.32
		Занятие 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. С .32-33
	Неделя 2		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,

Октябрь		Занятие 16	полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	2016. – 112с.
		Занятие 17		с 33 с 34
		Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.34
	Неделя 3	Занятие 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.35 с. 35-36
		Занятие 20		
		Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.36
	Неделя 4	Занятие 22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с 36 с 37-38
		Занятие 23		
		Занятие 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с 38

Ноябрь	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с 39-40 с 40	
		Занятие 27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с 40-41	
	Неделя 2	Занятие 28 Занятие 29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.41-42 с. 42-43	
		Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.43	
	Ноябрь	Неделя 3	Занятие 31 Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.43 с. 44
			Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.45
Неделя 4		Занятие 34 Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.45	

			повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	с. 46
		<b>Занятие 36</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.46-47
<b>Месяц декабрь</b>				
	Неделя 1	<b>Занятие 1</b> <b>Занятие 2</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.48 с. 49
		<b>Занятие 3</b>	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.49
	Неделя 2	<b>Занятие 4</b> <b>Занятие 5</b>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.50 с. 51
<b>Занятие 6</b>		Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.51	
	Неделя 3	<b>Занятие 7</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.

		Занятие 8	другу; повторить ползание на четвереньках.	с.52-53 с. 54
		Занятие 9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.54
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.54-56 с. 56
		Занятие 12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.56
Январь	Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Упражнять в х.и б. мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.57 с. 58-59
		Занятие 15	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.59
	Неделя 2	Занятие 16 Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.59-60 с. 60
		Занятие 18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.

Февраль	Неделя 3			с.60-61
		Занятие 19(22) Занятие 20(23)	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.61-62 с. 62
		Занятие 21(24)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.62
	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.65-66 с. 66
		Занятие 27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.67
		Занятие 28 Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.67 с. 68
	Неделя 2	Занятие 30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.68-69
		Занятие 31 Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.69
	Неделя 3			

				с. 70
		Занятие 33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.70
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.70-71 с. 71-72
		Занятие 36	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 72
Март	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.72-73 с. 73
		Занятие 3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.73-74
	Неделя 2	Занятие 4 Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.74-75 с. 75-76
		Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,

			направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	2016. – 112с. с.76
	Неделя 3	Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.76-77 с. 77
		Занятие 9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.77-78
		Занятие 10 Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.78 с. 79
	Неделя 4	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.79
		<b>Месяц апрель</b>		
		Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.

		Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.82
Апрель	Неделя 2	Занятие 16 Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.82-83 с.83-84
		Занятие 18	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.84
		Занятие 19 Занятие 20	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 84-85 с. 85
	Неделя 3	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.85-86
		Занятие 22 Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.86-87 с. 87
	Неделя 4	Занятие 24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.

				с.87-88
<b>Месяц май</b>				
<b>Май</b>	<b>Неделя 1</b>	Занятие 25 Занятие 26	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.88-89  с. 89
		Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.89
	<b>Неделя 2</b>	Занятие 28 Занятие 29	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.89-90  с. 90
		Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.90-91
	<b>Неделя 3</b>	Занятие 31 Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.91-92  с. 92
		Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.  с.92

			одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.92-93  с. 93-94
		Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.94
Июнь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2 Занятие повторение	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.94-95 с. 95
	Неделя 2	Занятие 3 Занятие 4 Занятие повторение	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.95-96 с. 96
	Неделя 3	Занятие 5 Занятие 6 Занятие повторение	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с. 96-97 с. 97
	Неделя 4	Занятие 7 Занятие 8 Занятие повторение	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. с.97-98 с. 98

<b>Июль</b>	Неделя 1	<p>Занятие 9</p> <p>Занятие 10</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.98-99</p> <p>с. 99</p>
	Неделя 2	<p>Занятие 11</p> <p>Занятие 12</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.99-100</p> <p>с.100</p>
	Неделя 3	<p>Занятие 13</p> <p>Занятие 14</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.101</p> <p>с. 101</p>
	Неделя 4	<p>Занятие 15</p> <p>Занятие 16</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.102</p> <p>с. 102</p>
<b>Месяц август</b>				
	Неделя 1	<p>Занятие 17</p> <p>Занятие 18</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.103</p> <p>с. 103</p>
	Неделя 2	<p>Занятие 19</p> <p>Занятие 20</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.104</p> <p>с. 104</p>

	Неделя 3	<p>Занятие 21</p> <p>Занятие 22</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.104-105</p> <p>с. 105</p>
	Неделя 4	<p>Занятие 23</p> <p>Занятие 24</p> <p>Занятие повторение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.</p> <p>с.105-106</p> <p>с. 106</p>

### ***От 5 лет до 6 лет***

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения *технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки*; развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений; учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях; формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении (расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение

упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения.* Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям:

построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц»,

«Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*<sup>2</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

*Спортивные игры*<sup>5</sup> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорнодвигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках,

взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Активный отдых.*

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

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

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

*Туристские прогулки и экскурсии\** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

***В результате, к концу 6 года жизни,*** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно

ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

### Перспективно-тематическое планирование 5-6 лет.

Месяц		Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
Сентябрь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять в х.и б.колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 15-17  с. 17
		Занятие 3	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.  с. 17-19
		Занятие 4 Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.  с. 19-20  с. 20
	Неделя 2	Занятие 6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя;	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая

	Неделя 3		развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	группа. с. 20-21
		Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. с. 21-23 с. 23-24
		Занятие 9	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. с. 24
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. с. 24-26 с. 26
		Занятие 12	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. с. 26-27
Октябрь	Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 28-29 с. 29
		Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола);	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.

Октябрь	Неделя 2		упражнять в прыжках.	с. 29-30
		Занятие 16 Занятие 17	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 30-32 с. 32
	Неделя 3	Занятие 18	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 32
		Занятие 19 Занятие 20	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 33-34 с. 34-35
		Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 35
	Неделя 4	Занятие 22 Занятие 23	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 35-37 с. 37
			Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках;	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая

		Занятие 24	развивать внимание в игре «Затейники».	группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 37-38
Ноябрь	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 39-40 с. 41
		Занятие 27	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 41
		Занятие 28 Занятие 29	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 42-43 с. 43
	Неделя 2	Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с.43-44
		Занятие 31 Занятие 32	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 44-45 с. 45
	Неделя 3		Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании	Пензулаева Л.И. Физическая культура в

		Занятие 33	мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 45-46
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 46-47  с. 47
		Занятие 36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 47
декабрь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до. от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 48-49  с. 49-50
		Занятие 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 50-52
	Неделя 2	Занятие 4 Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 51-52

			мяча.	с. 52
		Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 52-53
	Неделя 3	Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 53-54 с. 54
		Занятие 9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 54-55
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 55-57 с. 57
		Занятие 12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 57-58
		<b>Месяц январь</b>		
Январь	Неделя 1	Занятие 13	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-

		Занятие 14	прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и глазомер.	СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 59-60 с. 60
		Занятие 15	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 61
		Занятие 16 Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 61-62 с. 63
	Неделя 2	Занятие 18	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 63
		Занятие 19(22) Занятие 20(23)	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 63-64 с. 64
		Занятие 21(24)	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 65
Неделя 3				
февраль	Неделя 1	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-

		Занятие 26	наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 68-69 с. 69
		Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 69-70
	Неделя 2	Занятие 28 Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 70-71 с. 71
		Занятие 30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 71
	Неделя 3	Занятие 31 Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 71-72 с. 72-73
		Занятие 33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 73

Март	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 73-74  с. 74-75
		Занятие 36	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 75
	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 76-77  с. 77-78
		Занятие 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 78-79
	Неделя 2	Занятие 4 Занятие 5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 79-80  с. 80
		Занятие 6	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 80-81

	Неделя 3	Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе со сменной темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 81-82  с. 82
		Занятие 9	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 83
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 83-84  с. 84
		Занятие 12	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 85
		<b>Месяц апрель</b>		
Апрель	Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 86-87  с. 87

		Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 87
	Неделя 2	Занятие 16 Занятие 17	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 88-89 с. 89
		Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 89
	Неделя 3	Занятие 19 Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 89-91 с. 91
		Занятие 21	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в беге.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 91
	Неделя 4	Занятие 22 Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 91-93 с. 93

		Занятие 24	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 93-94
Май	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 94-95 с. 95-96
		Занятие 27	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 96
	Неделя 2	Занятие 28 Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 96-97 с. 97
		Занятие 30	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 97-98
	Неделя 3	Занятие 31 Занятие 32	Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 98-99 с. 99

		Занятие 33	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 99-100
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 100-101  с. 101
		Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 101-102
Июнь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 102-104  с. 104
		Занятие 3	Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 104
	Неделя 2	Занятие 4 Занятие 5	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 104-105  с. 106

Июнь	Неделя 3	Занятие 6	Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 106
		Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 106-107 с. 107-108
		Занятие 9	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 108
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Повторить ходьбу с заданиями в движении; лазание по гимнастической скамье; упражнение в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 108-109 с. 109-110
Занятие 12		Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 110	
Июль	Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. с. 110-111

Июль				с. 111
		Занятие 15	Разучить челночный бег; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 111-113
	Неделя 2	Занятие 16 Занятие 17	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 113-114  с. 114
		Занятие 18	Повторить челночный бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 114
	Неделя 3	Занятие 19 Занятие 20	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 114-115  с. 115-116
		Занятие 21	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 116

	Неделя 4	Занятие 22 Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 116-117  с. 117
		Занятие 24	Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через скакалку.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 117
	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье; повторить прыжки через бруски.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 118-119  с. 119
		Занятие 27	Упражнять в беге с перешагиванием через препятствие; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 119
Август	Неделя 2	Занятие 28 Занятие 29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков в даль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 119-120  с. 120
		Занятие 30	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.

				с. 120
	Неделя 3	Занятие 31 Занятие 32	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамье.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 121  с. 121-122
		Занятие 33	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге (1,5 мин.); повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 122
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе (1.5 мин); упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 122-123  с. 123
		Занятие 36	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.  с. 123-124

### ***От 6 лет до 7 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно,

активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве; воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности; формировать осознанную потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

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

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

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

*Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

*Бег:* с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание:* перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки:* на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения.* Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения<sup>3\*</sup>.* Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

*Спортивные игры.* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких

травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Активный отдых.*

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

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

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

***В результате, к концу 7 года жизни,*** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет

физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

### Перспективно-тематическое планирование 6-8 лет.

Месяц		Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
Сентябрь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 9-10 с.10
		Занятие 3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с

Сентябрь	Неделя 2	Занятие 4 Занятие 5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	с. 11 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 11-13 с.13	
			Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 14
		Неделя 3	Занятие 7 Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 15-16 с.16
				Занятие 9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 16-17 с.18	

		Занятие 12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 12
Октябрь	Неделя 1	Занятие 13  Занятие 14	Закреплять навыки х.и б. мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 20-21  с.21-22
		Занятие 15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 22
		Занятие 16  Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 22-23  с.23-24
	Неделя 2	Занятие 18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 24

	Неделя 3	Занятие 19 Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 24-25  с.26
		Занятие 21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 26-27
	Неделя 4	Занятие 22 Занятие 23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 27-28  с.28
		Занятие 24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 28-29
Ноябрь	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 29-32  с.32

		Занятие 27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 32
Неделя 2		Занятие 28  Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 32-34  с.34
		Занятие 30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 34
Неделя 3		Занятие 31  Занятие 32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 34-36  с.36
		Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 36-37

	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 37-38  с.38-39
		Занятие 36	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 39
<b>Месяц декабрь</b>				
Декабрь	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 40-41  с.41
		Занятие 3	Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 41-42
	Неделя 2	Занятие 4 Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 42-43  с.43

		Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 43-44
Январь	Неделя 3	Занятие 7 Занятие 8	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 45-46  с.46
		Занятие 9	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 46-47
		Занятие 10 Занятие 11	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 47-48  с.48
	Неделя 4	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с.48-49
		Неделя 1	Занятие 13	Повторить Х. по сигналу; упр. на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие.

		Занятие 14		СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 49-51 с.51
		Занятие 15	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспышную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с.51-52
	Неделя 2	Занятие 16 Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 52-53 с.53-54
		Занятие 18	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 54
	Неделя 3	Занятие 19 (22) Занятие 20 (23)	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 54-56 с.56

		Занятие 21 (24)	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 56
Февраль	Неделя 1	Занятие 25  Занятие 26	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 59-60  с.60
		Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 60-61
	Неделя 2	Занятие 28  Занятие 29	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 61-62  с.62
		Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 62-63
	Неделя 3	Занятие 31  Занятие 32	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с

			выполнением дополнительного задания.	с. 63-64 с.64
		Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 64-65
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 65-66 с.66
		Занятие 36	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 66
Март	Неделя 1	Занятие 1 Занятие 2	Упражнять в х.и б. мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с.72-73 с.73
		Занятие 3	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 73-74
	Неделя 2	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-

		Занятие 5		СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 74-75 с.75
		Занятие 6	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 75-76
	Неделя 3	Занятие 7 Занятие 8	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 76-78 с.78
		Занятие 9	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 78-79
	Неделя 4	Занятие 10 Занятие 11	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 79-80 с.80
		Занятие 12	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 80-81

Апрель	Неделя 1	Занятие 13 Занятие 14	Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 81-82  с.82
		Занятие 15	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 82-83
	Неделя 2	Занятие 16 Занятие 17	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 83  с.84
		Занятие 18	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 84
	Неделя 3	Занятие 19 Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с  с. 84-86  с.86
		Занятие 21	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-

Май	Неделя 4			СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 86-87
		Занятие 22 Занятие 23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с.87-88 с.88
		Занятие 24	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 88
	Неделя 1	Занятие 25 Занятие 26	Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 88-89 с.89-90
		Занятие 27	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 90
	Неделя 2	Занятие 28 Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 90-91 с.91

		Занятие 30	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 92
	Неделя 3	Занятие 31 Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 92-93 с.93
		Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 93-95
	Неделя 4	Занятие 34 Занятие 35	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 95-96 с.96
		Занятие 36	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с с. 96

### 3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы образования

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

Педагог может использовать следующие формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

*В раннем возрасте (1 год - 3 года)*

ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками

под руководством взрослого; двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);

игровая деятельность (отобразительная, сюжетно-отобразительная, игры с дидактическими игрушками);

речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь);

самообслуживание и элементарные трудовые действия (убирает игрушки и др.);

музыкальная деятельность (слушание музыки и исполнительство, музыкально-ритмические движения).

*В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)*

игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-

конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);

общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-

личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные

упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);

элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд

в природе, ручной труд);

музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение,

музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Для достижения задач *воспитания* в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие *методы*:

организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам

общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы); осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример); мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры,

соревнования, проектные методы);

При организации *обучения* целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

информационно-рецептивный метод - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);

репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель); метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в

процессе организации опытов, наблюдений; эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части –

проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях); исследовательский метод - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций

для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При реализации Программы образования педагог может использовать различные *средства*, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

демонстрационные и раздаточные;  
визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;  
естественные и искусственные;  
реальные и виртуальные.

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие средства:

двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с

мячом и др.);

предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.);

игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);

коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.); познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные

предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);

чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги,

иллюстративный материал);

трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

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

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы образования зависит не только от учета возрастных особенностей воспитанников, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение

и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### ***Примерный перечень музыкальных произведений***

#### ***от 1 года 6 месяцев до 2 лет***

*Музыкально-ритмические движения.* «Марш и бег», муз. Р. Рустамова; «Постучим палочками», рус. нар. мелодия; «Бубен», рус. нар. мелодия, обраб. М. Раухвергера; «Барабан», муз. Г. Фрида; «Мишка», муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель; «Догонялки», муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджан, И. Плакиды;

*Пляска.* «Вот как хорошо», муз. Т. Попатенко, сл. О. Высотской; «Вот как пляшем», белорус. нар. мелодия, обр. Р. Рустамова; «Солнышко сияет», сл. и муз. М. Чарной

*Образные упражнения.* «Идет мишка», муз. В. Ребикова; «Скачет заяка», рус. нар. мелодия, обр. Ан. Александрова; «Лошадка», муз. Е. Тиличевой; «Зайчики и лисичка», муз. Б.

Финоровского, сл. В. Антоновой; «Птичка летает», «Птичка клюет», муз. Г. Фрида; «Цыплята и курочка», муз. А. Филиппенко.

*Игры с пением.* «Зайка», «Солнышко», «Идет коза рогатая», «Петушок», рус. нар. игры, муз. А. Гречанинова; «Зайчик», муз. А. Лядова; «Воробушки и кошка», нем. плясовая мелодия, сл. А. Ануфриевой; «Прокати, лошадка, нас!», муз. В. Агафонникова и К. Козыревой, сл. И. Михайловой; «Мы умеем», «Прятки», муз. Т. Ломовой; «Разноцветные флажки», рус. нар. мелодия.

#### ***от 2 до 3 лет***

*Музыкально-ритмические движения.* «Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой; «Воробушки», «Погремушка, попляши», «Колокольчик», «Погуляем», муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой; «Вот как мы умеем», муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель;

*Рассказы с музыкальными иллюстрациями.* «Птички», муз. Г. Фрида; «Праздничная прогулка», муз. Ан. Александрова.

*Игры с пением.* «Игра с мишкой», муз. Г. Финоровского; «Кто у нас хороший?», рус. нар. песня.

*Музыкальные забавы.* «Из-за леса, из-за гор», Т. Казакова; «Котик и козлик», муз. Ц. Кюи

#### ***от 3 до 4 лет***

*Музыкально-ритмические движения*

*Игровые упражнения.* ходьба и бег под музыку «Марш и бег» Ан. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как

физкультурники», муз. Т. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой; перекачивание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка); бег с хлопками под музыку Р. Шумана (игра в жмурки).

*Этюды-драматизации.* «Смело идти и прятаться», муз. И. Беркович («Марш»); «Зайцы и лиса», муз. Е. Вихаревой; «Медвежата», муз. М. Красева, сл. Н. Френкель; «Птички летают», муз. Л. Банниковой; «Жуки», венгер. нар. мелодия, обраб. Л. Вишкарева.

*Игры.* «Солнышко и дождик», муз. М. Раухвергера, сл. А. Барто; «Жмурки с Мишкой», муз.

Ф. Флотова; «Где погремушки?», муз. Ан. Александрова; «Зайка, выходи», муз. Е. Тиличевой; «Игра с куклой», муз. В. Карасевой; «Ходит Ваня», рус. нар. песня, обр. Н. Метлова;

### ***от 4 лет до 5 лет***

*Музыкально-ритмические движения*

*Игровые упражнения.* «Пружинки» под рус. нар. мелодию; ходьба под «Марш», муз.

И. Беркович; «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег), муз. М. Сатулиной; лиса и зайцы под муз. А. Майкапара «В садике»; ходит медведь под муз. «Этюд» К. Черни; «Полька», муз. М. Глинки; «Всадники», муз. В. Витлина; потопаем, покружимся под рус. нар. мелодии; «Петух», муз. Т. Ломовой; «Кукла», муз. М. Старокадомского; «Упражнения с цветами» под муз. «Вальса» А. Жилина;

*Развитие танцевально-игрового творчества.* «Лошадка», муз. Н. Потоловского; «Зайчики», «Наседка и цыплята», «Воробей», муз. Т. Ломовой; «Ой, хмель мой, хмелек», рус. нар. мелодия, обраб. М. Раухвергера; «Кукла», муз. М. Старокадомского; «Медвежата», муз. М. Красева, сл. Н. Френкель.

### ***от 5 лет до 6 лет***

*Музыкально-ритмические движения*

*Упражнения.* «Шаг и бег», муз. Н. Надененко; «Плавные руки», муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент); «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой; «Росинки», муз. С. Майкапара; «Канавы», рус.

нар. мелодия, обр. Р. Рустамова.

*Упражнения с предметами.* «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф.

Бургмюллера.

*Музыкальные игры*

*Игры.* «Не выпустим», муз. Т. Ломовой; «Будь ловким!», муз. Н. Ладухина; «Игра с бубном», муз. М. Красева; «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв. нар. мелодия, обраб. Т. Попатенко; «Найди игрушку», латв. нар. песня, обр. Г. Фрида.

*Игры с пением.* «Колпачок», «Ворон», рус. нар. песни; «Зайка», рус. нар. песня, обраб. Н.

Римского-Корсакова; «Как на тоненький ледок», рус. нар. песня, обраб. А. Рубца;

### *от 6 лет до 7 лет*

#### *Музыкально-ритмические движения*

*Упражнения.* «Марш», муз. М. Робера; «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличевой; «Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева; поднимай и скрещивай флажки («Этюд», муз. К. Гуритта); полоскать платочки: «Ой, утушка луговая», рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой; «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина; «Упражнение с лентой» («Игровая», муз. И. Кишко).

#### *Музыкальные игры*

*Игры.* «Кот и мыши», муз. Т. Ломовой; «Кто скорей?», муз. М. Шварца; «Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез»; «Поездка», «Пастух и козлята», рус. нар. песня, обраб. В. Трутовского.

*Игры с пением.* «Плетень», рус. нар. мелодия «Сеяли девушки», обр. И. Кишко; «Узнай по голосу», муз. В. Ребикова («Пьеса»); «Теремок», рус. нар. песня; «Метелица», «Ой, вставала я ранешенько», рус. нар. песни; «Ищи», муз. Т. Ломовой; «Со вьюном я хожу», рус. нар. песня, обраб. А. Гречанинова; «Земелюшка-чернозем», рус. нар. песня; «Савка и Гришка», белорус. нар. песня; «Уж как по мосту-мосточку», «Как у наших у ворот», «Камаринская», обраб. А. Быканова;