

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 16
города Белореченска, муниципального образования Белореченский район

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2019г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР Д/С 16
_____ Блинова А.А.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие»
для детей 5 – 7 лет
на 2019– 2020 учебный год

Инструктор по
физической культуре
Г.Н. Головинова

г. Белореченск
2019 год.

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	стр. 3-4
1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт.....	стр. 4-5
1.4. Цели и задачи реализации программы.....	стр. 5-10
1.5. Принципы формирования программы.....	стр.10-12
1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет).....	стр.12-16
1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса.....	стр.16-17
II. Содержательный раздел	
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста.....	стр.17-32
2.2. Промежуточные планируемые результаты.....	стр.32-36
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	стр.36-37
2.4. Коррекционная работа.....	стр.37-40
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....	стр.41-44
III. Организационный раздел	
3.1. Паспорт физкультурного зала.....	стр.45-46
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	стр.47
3.3. Формы и методы оздоровления детей.....	стр.48-49
3.4. Физкультурно-оздоровительный режим.....	стр.49-50
3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	стр.50-52
3.6. Режим дня в детском саду.....	стр.52-57
3.7. Двигательный режим.....	стр.57-58
3.8. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы.....	стр.58-63
IV. Региональная часть	
4.1. Парциальные программы	стр.63-69
4.2. Кубанские подвижные игры.....	стр.70-72

4.3. Программно-методический комплекс образовательного процесса.....стр.73-74

V. Приложение

5.1. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.....стр.75-176

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

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

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

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

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

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

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

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

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

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

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

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

Задачи программы

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

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: от 2-3 лет.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: 3-4 лет.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: 4-5 лет.

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

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

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

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

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: 5-6 лет

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

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: 6-7 лет

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

Развитие физических качеств:

От 4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

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

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

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

От 5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высотой 20см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 80 см); с разбега (100 см); в высоту с разбега (не менее 30-40 см) – прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 0,5 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

От 6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 0,5 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

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

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

4-5 лет

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

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

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

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

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

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

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

5-6 лет

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

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Учить кататься на самокате.

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

6-7 лет

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

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

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

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

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

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

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

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

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

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

1.5. Принципы к формированию Программы

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

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

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

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

У ребенка с 5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на

первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги

примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

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

4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и

т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнение для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки передгрудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через

стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнение для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнение для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнение для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнение для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну,

в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнение для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «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 цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

2.2. Промежуточные планируемые результаты

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском,

бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

6 – 7 лет:

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

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 0,5 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

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

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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

2.4. Коррекционная работа

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

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

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

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

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

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями,

преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

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

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

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

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

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

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

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

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.

Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

III. Организационный раздел

3.1. Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Доска наклонная гладкая с зацепами	Длина – 1500 мм. Ширина – 200 мм. Высота – 30 мм.	1
2	Доска наклонная с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
4	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	6
5	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	2
6	Кольцеброс (набор)		1
7	Мат большой	Длина – 1500 мм Ширина – 1000 мм Высота – 50 мм	2
8	Мешочек с грузом малый	Масса – 200 г.	30
9	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	2
10	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	30
11	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	30
12	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	30
13	Палка гимнастическая короткая	Длина – 710 мм	30
14	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	30
15	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм	2

		Высота – 300 мм	
16	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм Ширина пролёта – Расстояние между рейками -	4пролёта
17	Набор знаков дорожного движения		1 комплект
18	Конус сигнальный		5
19	Мяч попрыгун 450мм		9
20	Флажки		30
21	Ленты	1.5 м. 1 м.	6 10
22	Канат для перетягивания	4м	1
23	Кегли		2
24	Кубики		30
25	Шнурки		30
26	Коврики гимнастические		28
27			
28			
29			
30			

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующий, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6.	Педагог-психолог,	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

3.3. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	• щадящий режим в адаптационный период; • режим дня; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	• утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытье рук; • игры с водой; • контрастное обливание ног.
4.	Свето-воздушные ванны	• проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	• развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Аромо - и фитотерапия	• ароматизация помещений; • аромомедальоны.
7.	Музыкальная терапия	• музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность;

		хоровое пение.
8.	Спецзакаливание	- ходьба босиком; - массаж; - дыхательная гимнастика; - обширное умывание;
9.	Пропаганда ЗОЖ	- консультации для родителей; - консультации для воспитателей.

3.4. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, помощник воспитателя, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели

Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, медицинская сестра
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО

Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, старший воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь – май	Инструктор по ФИЗО, воспитатель
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	По мере необходимости.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель.
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФИЗО.
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель

Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель.
<i>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</i>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра, старший воспитатель.
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО

3.6. Режим дня

Средняя группа (4-5 лет)

Холодный период года	
Деятельность	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.25
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Игровая деятельность, подготовка к ООД	8.50-9.00
Основная образовательная деятельность:	9.00-10.45 (время ООД не более 20 минут)
Гигиенические процедуры. Подготовка ко второму завтраку, завтрак.	10.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.45 – 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду, обед.	12.20-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.10
Основная образовательная деятельность	15.10-15.40

Подготовка к полднику, полднику.	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.00-17.30

Старшая группа (5-6 лет)

Холодный период года	
Деятельность	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Игровая деятельность, подготовка к ООД.	8.55 – 9.00
Основная образовательная деятельность.	9.00 – 11.15 (время ООД не более 25 минут)
Гигиенические процедуры. Подготовка ко второму завтраку, завтрак.	10.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка.	11.15 – 12.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры.	15.00 – 15.15

Основная образовательная деятельность	15.15-15.40
Подготовка к полднику, полдник.	15.40– 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой.	16.00-17.30

Подготовительная группа (6-7 лет)

Холодный период года	
Деятельность	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.35
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.55
Подготовка к ООД.	8.55-9.00
Основная образовательная деятельность	9.00-11.10 (время ООД не более 30 минут)
Гигиенические процедуры. Подготовка ко второму завтраку, завтрак.	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка.	11.10-12.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду, обед	12.45 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15

Основная образовательная деятельность:	15.15-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45– 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.00-17.30

Теплый период

Средняя группа

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Прием детей. Работа с родителями.
08.00-08.10	Самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика.
08.20-08.40	Подготовка к завтраку. Завтрак.
08.40-09.40	Подготовка к прогулке, формирование КГН самообслуживания. Прогулка.
09.40-09.50	Возвращение с прогулки.
09.50-10.05	Подготовка к второму завтраку. Формирование КГН. Второй завтрак.
10.05-12.10	Подготовка к прогулке, формирование КГН самообслуживания. Прогулка.
12.10-12.20	Возвращение с прогулки.
12.20-12.50	Подготовка к обеду. Формирование КГН. Обед.
12.50-13.00	Подготовка к дневному сну.
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.15	Постепенный подъем. Закаливающие процедуры.
15.15-15.35	Подготовка к полднику. Полдник.
15.35-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
17.00-17.30	Подвижные игры. Уход домой.

Старшая группа

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Прием детей. Работа с родителями.
08.00-08.10	Самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика.
08.20-08.40	Подготовка к завтраку. Завтрак.
08.40-09.50	Подготовка к прогулке, формирование КГН самообслуживания. Прогулка.
09.50-10.00	Возвращение с прогулки.
10.00-10.15	Подготовка к второму завтраку. Формирование КГН. Второй завтрак.
10.15-12.25	Подготовка к прогулке, формирование КГН самообслуживания. Прогулка.
12.25-12.35	Возвращение с прогулки.
12.35-13.00	Подготовка к обеду. Формирование КГН. Обед.
13.00-13.10	Подготовка к дневному сну.
13.10-15.00	Дневной сон.
15.00-15.15	Постепенный подъем. Закаливающие процедуры.
15.15-15.30	Самостоятельная деятельность.
15.30-15.50	Подготовка к полднику. Полдник.
15.50-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
17.00-17.30	Подвижные игры. Уход домой.

Подготовительная группа

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Прием детей. Работа с родителями.
08.00-08.10	Самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика.
08.20-08.40	Подготовка к завтраку. Завтрак.
08.40-09.40	Подготовка к прогулке, формирование КГН самообслуживания. Прогулка.
09.40-09.50	Возвращение с прогулки.
10.00-10.15	Подготовка к второму завтраку. Формирование КГН. Второй завтрак.
10.15-12.30	Подготовка к прогулке, формирование КГН самообслуживания. Прогулка.
12.30-12.40	Возвращение с прогулки.
12.40-13.10	Подготовка к обеду. Формирование КГН. Обед.

13.10-13.20	Подготовка к дневному сну.
13.20-15.00	Дневной сон.
15.00-15.15	Постепенный подъем. Закаливающие процедуры.
15.15-15.30	Самостоятельная деятельность.
15.30-15.50	Подготовка к полднику. Полдник.
15.50-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
17.00-17.30	Подвижные игры. Уход домой.

3.7. Двигательный режим

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ ЦРР Д/С 16

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
		Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика		6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна		5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
		8-10 минут	10-15 минут	10- 15 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 2 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут

Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно			
		10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
		20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- раза в год			
		20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность		ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.8. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

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

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

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

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

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

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

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

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

Бег на 30 метров.

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое

взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По

команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

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

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2

5 лет	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

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

Оборудование:секундомер, кубики 5 шт.

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

Результат: фиксируется общее время в секундах.

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

Сила.

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

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

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

Результат:фиксируется лучший результат в (м.)

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

IV. Региональная часть

4.1. Парциальные программы

№	Название программы	Автор	Цель
1	«Примерная программа физического образования детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет»	Ю.А. Кириллова	Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР путём повышения физиологической

			активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.
2	«Здоровей-ка!»		Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.

В целях более полной и качественной реализации регионального компонента общеобразовательной программы по физическому воспитанию дошкольников существенное значение приобретает проблема внедрения народных игр кубанского казачества в практику физического воспитания детей дошкольного возраста.

Многочисленное предлагаемое пособие содержит методический и практический материал для организации и проведения кубанских подвижных игр. В пособии представлены собранные из различных источников и систематизированные кубанские подвижные игры и считалки для среднего и старшего дошкольного

возраста.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Исполнок веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д.Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и другие, заботясь о просвещении, образовании и воспитании народных масс, призывали совместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребёнка-дошкольника.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами,

заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детей глубоки и неизгладимы в памяти человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Внедрение регионального компонента в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ

У каждого народа есть своя неповторимая душа - это его вера, язык, праздники и обряды, песни, танцы, игры.

Пока жива Душа народа - жив и сам народ. Славянское древо породило чудную ветвь - казачество запорожское, донское кубанское... Но судьба казачества трагична: гражданская война и расказачивание уничтожили и разбросали по свету потомков воинов – хлеборобов. Наш долг – восстановить историческую правду, возродить добрые традиции казачества, и в первую очередь духовные и культурные.

В настоящее время в России, в том числе и в Краснодарском крае, наметилось снижение общего интеллектуального уровня населения, наблюдается девальвация духовно-нравственных и патриотических ценностей, ухудшаются показатели здоровья детей. Скорейшему выходу из создавшегося положения призваны служить принятая краевая антикризисная программа «Система духовного и физического оздоровления населения Кубани» и концепция региональной политики в области образования на Кубани.

В условиях Краснодарского края представляется обоснованным и необходимым применение целого комплекса средств традиционной педагогики, элементов казачьей культуры и искусства, возрождающихся средств физического воспитания, в частности - самобытных подвижных игр. В средствах, основанных на казачьих народных традициях, заложены огромные возможности для позитивного воздействия на духовный мир людей и их физическое состояние.

В связи с этим, существенное значение приобретает проблема внедрения народных игр кубанского казачества в практику физического воспитания детей дошкольного возраста.

На протяжении трехсот лет на Кубани в среде казачества сформировались самобытные народные игры, которые развивались, передаваясь от поколения к поколению.

Каждая игра, каждая забава имеет специфические функции, совершенствует физические способности, морально-волевые и духовно-нравственные качества личности. Необходимо восстанавливать, популяризировать казачьи игры, адаптировать их к современным условиям обучения и воспитания подрастающего поколения.

Игровому фольклору кубанцев свойственны: ярко выраженные трудовая и военно-прикладная направленность. Как правило, в каждой казачьей семье было много детей. С целью воспитания будущего воина создавались разные игры, с помощью которых у детей вырабатывались терпение и ловкость, укреплялось здоровье.

Несмотря на некоторые различия, (донские, кубанские, терские) казак всегда остается казаком.

Мальчиков с детства учили владеть шашкой и верховой езде. С помощью подвижных игр дети обучались основным видам движений, развивали физические качества, внимание, меткость, глазомер и другие, необходимые в жизни качества, отвечающие традициям воспитания воинского духа казаков.

Казачьи игры отличаются историческим и бытовым содержанием, юмором, находчивостью, добродушием и смекалкой.

Во время игры дети всегда непосредственны и эмоциональны. Поэтому при умелом проведении подвижные игры наряду с физическим развитием имеют и большое воспитательное значение. Ведь игры не просто детские забавы - это животворный источник мышления, благородных чувств и стремлений.

Общие требования к содержанию занятий по физической культуре с использованием народных игр кубанского казачества и к использованию игр в повседневной деятельности:

- взаимосвязь игр и материалов государственных программ воспитания и обучения;
 - соотнесенность используемых игр с региональными особенностями Кубани;
 - соответствие казачьих игр педагогическим задачам, условиям проведения, уровню физического развития и физической подготовленности играющих.
- Выполнение рассмотренных требований позволит добиваться более полной и качественной реализации регионального компонента, ориентированного на использование традиционных для Кубани средств физкультурного совершенствования.

От правильного определения места народных игр в структуре занятия, степени их соответствия предъявляемым воспитательным, образовательным и оздоровительным задачам, в конечном счете зависит качество физического воспитания детей.

Одно из важнейших условий успешного внедрения казачьих игр в учебно-воспитательный процесс - эффективное их проведение. Задача педагога - умело «подать» игру, создав предварительно необходимое настроение у дошколят.

Применение народных казачьих подвижных игр позволит оптимизировать процесс физического воспитания, духовного и физического оздоровления детей в условиях нашего региона.

Организация и методика проведения

народных подвижных игр кубанского казачества

Подготовка места для игр.

Народные казачьи игры не требуют специально-оборудованного места. Местом для игр может служить открытая площадка, лужайка, спортзал и т.д.

Инвентарь.

Как правило, не требуется специальный спортивный инвентарь. Помимо мячей, гимнастических палок, скакалок, инвентарем может служить подручный материал: камешки, палки, тряпичные шары и т.д.

Объяснение.

Объяснение игр должно быть кратким, логичным и образным. Необходимо придерживаться плана изложения, включающего: название игры, цель, роль участников, ход игры, правила. Рассказ нужно сопровождать показом.

Организация игр.

В ходе организации важное значение имеют считалки, певалки или речитативы.

Они дают возможность быстро организовать играющих, поделить их на команды, настроить на объективный выбор водящих. Считалки произносятся четко, ритмично, нараспев. К различным вариантам считалок, бытовавших в кубанских станицах с середины XIX до начала XX века, относятся предложенные в перспективном плане для детей старшей и подготовительной групп. Помимо считалок традиционно использовалось жеребьевка.

Продолжительность игры находится в прямой зависимости от возраста и подготовки детей.

Содержание игры.

Ввиду универсальности условий проведения, предложенные в перспективном плане народные кубанские подвижные игры могут использоваться в средней, старшей и подготовительной к школе группах. Т.е., использование самобытных игровых средств кубанского казачества должно занять достойное место среди факторов общественного развития Кубани.

4.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН КУБАНСКИХ – НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Для детей 4-5 лет

Месяц	Название игры (вид движений)	Считалка
Сентябрь	«Брыль» (бег) «Палочка – выручалочка» (бег)	Катится горох по блюду, Ты води, а я не буду.
Октябрь	«Летучий мяч» (метание) «Утка и селезень» (хор.игра)	1,2,3,4,5, Будем в прятки мы Играть. Небо, звёзды, Луг, цветы – Ты пойд-ка поводи!
Ноябрь	«Игра в шапку» (и.м.п.) «Красные чернила, белое перо» (бег)	Я пойду куплю дуду, Я на улицу пойду. Громче, дудочка, дуди, Мы играем, ты – води.
Декабрь	«Уголки» (бег) «Колечко» (и.м.п.)	Шёл баран По крутым горам, Вырвал травку, Положил на лавку. Кто травку возьмёт, Тот вон пойдёт.
Январь	«Краски» (и.м.п.) «Третий – лишний» (бег)	Латка – битка, Шёлкова нитка. На мне не была, На тебе сгнила.
Февраль	«Коники» (эстафета с препятствиями) «Рыбаки и рыбы» (бег)	Катилась торба с Великого горба. А в той торбе – Хлеб – паляница. Кому доведётся, Тот будет жмуриться.
Март	«Пицва» (метание) «Обыкновенный жгут» (и.м.п.) «Выбивной» (метание)	Как сорока, стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу,

		Тебя хлопну по плечу- Беги и води!
Апрель	«Кубаночка» (бег) «Моргушки» (и.м.п.)	Тели-тели, Птички пели. Взвились, к лесу Полетели. Стали Птички Гнёзда вить, Кто не вьёт, Тому водить!
Май	«Тополёк» (бег) «В городок» (метание)	На золотом крыльце Сидели: Царь, царевич, Король, королевич, Сапожник, портной Кто ты будешь такой? Говори поскорей, Не задерживай добрых И честных людей.

Для детей 5-7 лет

Месяц	Название игры (вид движений)	Считалка
Сентябрь	1. «Горячее место» (бег) 2. «Просо сеяли» (хор.игра)	Конь ретивый, С длинной гривой, Скачет, скачет по полям, Тут и там, тут и там. Где проскачет он – Выходи из круга вон!
Октябрь	1. «В ногу» (метание) 2. «Казачи» (бег) 3. «Плетень» (хор.игра)	Катилось дерево С высокого терема. Дубцом, голубцом, Перепало молодцом. Шити - быти, Новы быти. Дуб, калач, Встань, не плачь.
	1. «Не займай!» (бег)	Шла кукушка мимо сети,

Ноябрь	2. «Просо» (и.м.п.)	А за нею малы дети, Кукушата просят пить - Выходи, тебе водить!
Декабрь	1. «Заинька» (хор.игра) 2. «Чилика» (метание)	Ехал мужик по дороге, Сломал колесо на пороге, Сколько гвоздей, Говори поскорей, Не задумывайся!
Январь	1. «Горю, пень» (бег) 2. «Клек» (метание) 3. «Цвет» (и.м.п.)	1,2,3,4,5, - Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет. Пиф – паф, не попал, Серый заяка убежал.
Февраль	1. «Бояре» (хор.игра) 2. «Фанты» (и.м.п.)	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Выплывает белый месяц, Кто до месяца дойдёт, Тот и водить пойдёт!
Март	1. «Гуси – гуси» (бег) 2. «Казачи – разбойники» (бег) 3. «Самовар» (и.м.п.)	За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. - Здравствуй, Мишенька – дружок! Сколько стоит пирожок? - Пирожок стоит три, А водить будешь ты!
Апрель	1. «Горелки» (бег) 2. «В три бабки» (метание) 3. «Садовник» (и.м.п.)	- Заяц белый, куда бегал? - В лес зелёный. - Что там делал? - Лыко драл. - Куда клал? - Под колоду. - Кто украл? - Родион. - Выйди вон.
Май	1. «Золотые ворота» (и.ср.п.) 2. «Грыбаки» (бег) 3. «Вы поедете на бал?» (и.м.п.)	Край дольный, Край широкий. Мак мачистый, Головистый, Головушки, как розушки. Встань так, будешь – мак.

4.3. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
2	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Младшая группа 3-4 лет. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016.-80с.
3	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Средняя группа 4-5 лет. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2015.-112с.
4	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа 5-6 лет. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2015.-128с.
5	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа 6-7 лет. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016.-112с.
6	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016.-128 с.
7	Федорова С.Ю.	Примерный план физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая младшая группа. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2018.-88с.
8	Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2015.-48 с.
9	Кириллова Ю.А.	Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2019.-128 с.
10	Кириллова Ю.А.	Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2018.-128 с.
11	Кириллова Ю.А.	Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –

		ПРЕСС»», 2018.-160 с.
--	--	-----------------------

V. Приложение

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Средняя группа

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Сентябрь	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	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.
Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №1.	Комплекс № 2. (с флажками).	Комплекс № 3. (с мячом).	Комплекс № 4. (с обручем).
Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки - подпрыгивание	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях).	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по

	на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. *** 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	другу (расстояние 2 м). *** 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).	2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). *** 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.	доске, лежащей на полу (3-4 раза). *** 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.
Подвижные игры.	«Найди себе пару». Картотека №1.	«Самолеты». Картотека №1.	«Огуречик, огуречик...» Картотека №1.	«У медведя во бору». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Карлики и великаны». Картотека №2.	«Парад самолетов». Картотека №2	«Пойдем в гости». Картотека №2.	«Где, спрятался медвежонок?» Картотека №2.
Кубанские игры.	«Брыль» (бег) Картотека №3.		«Палочка – выручалочка» (бег) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Дыхательная гимнастика «Ветер». Картотека №6. Искусственная тропа здоровья. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Самолет». Картотека №6. Пальчиковая гимнастика «Пальчик, пальчик». Картотека №7.	Дыхательная гимнастика «Пускаем мыльные пузыри». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным коврикам. Пальчиковая гимнастика «У Лариски две редиски». Картотека №7.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 19-20.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 21-23.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 24-26.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 26-29.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Октябрь	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	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.	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.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Затем перешагивание проводится в беге.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №5. (с косичкой).	Комплекс №6.	Комплекс №7. (с мячом)	Комплекс №8 (с кеглей).
Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). *** 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. *** 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах	1. Подлезания под дугу не касаясь руками пола. 2. Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. ***

	предмета на расстояние 3 м. *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». После прокатывания дети поднимают мяч над головой.	через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).
Подвижные игры.	«Кот и мыши» Картотека №1.	«Автомобили» Картотека №1.	«Бабочки» Картотека №1.	«Медведь и дети». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	Танцевальные движения. Картотека №4.	«Автомобили поехали в гараж». Картотека №2.	«Угадай, где спрятано». Картотека №2.	«Угадай, кто позвал?» Картотека №2.
Кубанские игры.	«Летучий мяч» (метание) Картотека №3.		«Утка и селезень» (хор.игра) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Дыхательная гимнастика «Ветер». Картотека №6. Искусственная тропа здоровья. Релаксация «Пение птиц».	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Картотека №7. Релаксация «Звуки тропического леса».	Дыхательная гимнастика «Трубач». Картотека №6. Ходьба по массажным коврикам. Релаксация «Звуки дождя».	Дыхательная гимнастика «Еж». Картотека №6. Ходьба по массажным коврикам.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр.30-32.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 33-34.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 35-36.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 36-38.

Этапы занятия.	5 неделя. Октябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Ноябрь	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по

	прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	носок; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №9 (с кубиками).	Комплекс №10.	Комплекс № 11 (с мячом).	Комплекс № 12 (с флажками).
Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. *** 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени *** 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (голову и спину держать прямо). *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем

				выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).
Подвижные игры.	«Салки». Картотека №1.	«Самолеты». Картотека №1.	«Лиса и куры». Картотека №1.	«Цветные автомобили» Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Найди и промолчи». Картотека №2.	«Парад самолетов». Картотека №2.	Танцевальные движения. Картотека №4.	«Автомобили едут в гараж» Картотека №2.
Кубанские игры.	«Игра в шапку» (и.м.п.) Картотека №3.		«Красные чернила, белое перо» (бег) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Жук». Картотека №6. Релаксация «Звуки леса».	Дыхательная гимнастика «Самолет». Картотека №6. Пальчиковая гимнастика «Компот». Картотека №7. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Часики». Картотека №6. Релаксация «Дождь».	Дыхательная гимнастика «Петух». Картотека №6. Пальчиковая гимнастика «Моя семья». Картотека №7. Релаксация «Шум леса».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 39-40.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр.41-42.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 43-44.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 45-46.

Этапы занятия.	4 неделя. Ноябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Декабрь	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе	Упражнять детей в перестроении в пары на месте;	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному;	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в

	и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Упражнение «На прогулку». Бег врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс № 13 (с платочком).	Комплекс № 14 (с мячом).	Комплекс №15.	Комплекс №16 (с кубиками).
Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. *** 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). *** 1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). *** 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3) раза. *** 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть,

	его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.		3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе.	хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижные игры.	«Лиса и куры» Картотека №1.	«У медведя во бору». Картотека №1.	«Зайцы и волк». Картотека №1.	«Птички и кошка». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Найдем цыпленка». Картотека №2.	«Найди медвежонка». Картотека №2.	«Где спрятался зайка?» Картотека №2.	Танцевальные движения. Картотека №4.
Кубанские игры.	«Уголки» (бег) Картотека №3.		«Колечко» (и.м.п.) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Большой и маленький». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять. В лес идем мы погулять». Картотека №7. Релаксация «Звуки природы».	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Ходьба по массажным коврикам. Релаксация «Шум воды».	Дыхательная гимнастика «Насос». Картотека №6. Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация «Голоса леса».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 48-49.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 50-51.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 52-54.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 54-56.

Этапы занятия.	4 неделя. Декабрь	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Январь	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической

	площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		ловкость в упражнениях с мячом.	скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Называю ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, называю имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу враспынную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу враспынную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №17 (с обручем).	Комплекс №18 (с мячом).	Комплекс №19 (с косичкой).	Комплекс №20 (с обручем).
Основные виды движений.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3 раза). *** 1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь	1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу). *** 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3.Равновесие-ходьба на носках между предметами,	1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). *** 1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура,	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. *** 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и

	вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно, каждый в своем темпе.	поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого.	продвигаясь вперед.	пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд.
Подвижные игры.	«Кролики» Картотека №1.	«Чье звено быстрее соберется». Картотека №1.	«Бабочки». Картотека №1.	«Караси и щука». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Найдем кролика». Картотека №2.	Танцевальные движения. Картотека №4.	«Кто позвал?» Картотека №2.	Ритмическая гимнастика. Картотека №5.
Кубанские игры.	«Краски» (и.м.п.) Картотека №3.		«Третий – лишний» (бег) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Дыхание». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Пальчиковая гимнастика «Снежок». Картотека №7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».	Дыхательная гимнастика «большой, маленький». Картотека №6. Ходьба по массажным коврикам. Релаксация «Звуки природы».	Пальчиковая гимнастика «Снежок-2». Картотека №7. Релаксация «Пение птиц и звуки моря».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр.57-59.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 59-60.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 61-62.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 63-64.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Февраль	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

		предметами		
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу	Ходьба в колонне по одному; по сигналу дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Подается команда ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №21.	Комплекс №22 (на стульях).	Комплекс №23 (с мячом).	Комплекс №24 (с гимнастической палкой).
Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). *** 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур,	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза *** 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках *** 1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). *** 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьей». 2. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести

	положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	ходьбой.	порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).
Подвижные игры.	«Котята и щенята». Картотека №1.	«Охотник и зайцы» Картотека №1.	«Самолеты». Картотека №1.	«Перелет птиц» Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Где спрятался котенок?» Картотека №2.	«Найдем зайку». Картотека №2.	Ритмическая гимнастика. Картотека №5.	«Кто позвал?» Картотека №2.
Кубанские игры.	«Коники» (эстафета с препятствиями) Картотека №3.		«Рыбаки и рыбы» (бег) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Пальчиковая гимнастика «Сколько птиц в кормушке нашей». Картотека №7. Релаксация «Волшебные звуки природы»	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Картотека №7. Релаксация «Голоса леса».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 65-66.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 67-68.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 69-70.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 70-72.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Март	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания;	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу;

	врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №25.	Комплекс №26 (с обручем).	Комплекс №27 (с мячом).	Комплекс №28 (с флажками).
Основные виды движений.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). *** 1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). *** 1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. *** 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. *** 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах

				через шнуры.
Подвижные игры.	«Воробышки и автомобиль». Картотека №1.	«Перелет птиц» Картотека №1.	«Зайка беленький сидит». Картотека №1.	«Лиса и куры» Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Поехали автомобили в гараж». Картотека №2.	«Где спряталась птичка?» Картотека №2.	«Найдем зайку». Картотека №2.	Ритмическая гимнастика. Картотека №5.
Кубанские игры.	«Пицца» (метание) Картотека №3.	«Обыкновенный жгут» (и.м.п.) Картотека №3.	«Выбивной» (метание) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения для восстановления дыхания. Картотека №6. Релаксация «Весна-пение птиц».	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Пальчиковая гимнастика «Игрушки». Картотека №7. Релаксация «Пение птиц в дождь»	Упражнения для восстановления дыхания. Картотека №6. Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять в лес идем мы погулять». Картотека №7. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Паровоз». Картотека №6. Релаксация «Волшебные звуки природы».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 72-73.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 74-76.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 76-77.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 78-79.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Апрель	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Упражнять детей. В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания. В равновесии и прыжках.	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.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по

	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №29.	Комплекс №30 (кеглей).	Комплекс №31 (с мячом).	Комплекс №32 (с косичкой).
Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. *** 1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. *** 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи>. 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.
Подвижные игры.	«Пробеги тихо».	«Совушка». Картотека №1.	«Догони пару».	«Птички и кошка».

	Картотека №1.		Картотека №1.	Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Угадай, кто позвал». Картотека №2.	Ритмическая гимнастика. Картотека №5.	«Где спрятался зайка?» Картотека №2.	Танцевальные движения. Картотека №4.
Кубанские игры.	«Кубаночка» (бег) Картотека №3.		«Моргушки» (и.м.п.) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Пальчиковая гимнастика «Пчела». Картотека №7. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Паровоз». Картотека №6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Ходьба с разным положением рук. Релаксация.	Ходьба по массажным дорожкам. Пальчиковая гимнастика «Жил да был один налим». Картотека №7. Релаксация.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 80-81.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 82-83.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 84-85.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 86-87.

Этапы занятия.	5 неделя. Апрель	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Май	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Называю ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее раскладывают 5-6 шнуров на	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в

		бег враспынную по всему залу.	расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.	колонне по одному.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №33.	Комплекс №34 (с кубиком).	Комплекс №35 (с палкой).	Комплекс №36 (с мячом).
Основные виды движений.	1. Ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. *** 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. *** 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) *** 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске лежащей на полу, на носках, руки за головой.
Подвижные игры.	«Котят и щенят». Картотека №1.	«Цветные автомобили». Картотека №1.	«Зайцы и волк». Картотека №1.	«У медведя во бору». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Где спрятался котенок». Картотека №2.	Танцевальные движения. Картотека №4.	«Найдем зайца». Картотека №2.	Ритмическая гимнастика. Картотека №5.
Кубанские игры.	«Тополёк» (бег) Картотека №3.		«В городок» (метание) Картотека №3.	

Нетрадиционные формы.	Ходьба с разным положением рук и ног. Пальчиковая гимнастика «Компот». Картотека №7.Релаксация.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Большой, маленький». Картотека №6.Релаксация.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Ходьба с разным положением рук и ног. Пальчиковая гимнастика «Семья». Картотека №7. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.- 112с. Стр. 88-89.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 89-90.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 91-92.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 92-93.

Этапы занятия.	4 неделя.
	Занятие 36.
Задачи.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Называю ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №36.
Основные виды движений.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. *** 1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).
Подвижные игры.	«Котята и щенята». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Где спрятался котенок». Картотека №2.
Кубанские игры.	«Тополёк» (бег) Картотека №3.

Нетрадиционные формы.	Ходьба с разным положением рук и ног. Пальчиковая гимнастика «Компот». Картотека №7.Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.-112с. Стр. 93-94.

Старшая группа

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Сентябрь	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу переходят на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обычно, затем выполняют мелкий, семенящий шаг.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №1.	Комплекс №2 (с мячом).	Комплекс №3.	Комплекс №4 (с гимнастической палкой).

Основные виды движений.	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»). 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом.	1. Прыжки на двух ногах - «достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание на четвереньках между предметами. *** 1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета»). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. 4. Перебрасывание мяча друг другу. *** 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие-ходьба перешагивая через бруски. 3. Прыжки —«Пингвины» *** 1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры.	Мышеловка». Карточка №1.	«Фигуры». Карточка №1.	«Удочка». Карточка №1.	«Мы веселые ребята». Карточка №1.
Малоподвижные игры.	«Как живешь?» Карточка №2.	«Найди и промолчи». Карточка №2.	«Маланья» Карточка №2.	«Карлики и великаны». Карточка №2
Кубанские игры.	«Горячее место» (бег) Карточка №3.	«Просо сеяли»(хор.игра) Карточка №3.		
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания.	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Карточка №7. Ходьба с разным	Дыхательная гимнастика «Мельница». Карточка №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».	Ходьба по массажным коврикам. Пальчиковая гимнастика «Компот».

	Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация «Голоса леса».		Картотека №7. Релаксация «Пение птиц».
Источник	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.- 128с. Стр. 15-17.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.- 128с. Стр.19-20	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.21-24	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.24-26

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Октябрь	Занятие13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 мин; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по два, на сигнал «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №5.	Комплекс №6(с мячом).	Комплекс №7 (малый мяч).	Комплекс №8 (с обручем).
Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).	1. Метание мяча в горизонтальную цель.	1. Ползание - пролезание в обруч боком.

	шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками от груди стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)	2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. *** 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз. 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).	2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. *** 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).	2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие. *** 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза). 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.
Подвижные игры.	«Перелет птиц». Картотека №1.	«Не оставайся на полу». Картотека №1.	«Кошка и мышки» Картотека №1.	«Гуси – лебеди». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	Игра с пальчиками «Птички». Картотека №2.	«У кого мяч». Картотека №2.	«Кто ушел?» Картотека №2.	«Летает - не летает». Картотека №2.
Кубанские игры.	«В ногу» (метание) Картотека №3.		«Плетень» (хор.игра) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Сердитый еж». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Упражнения для восстановления дыхания. Картотека №6.Релаксация	Ходьба по массажным коврикам. Ритмическая гимнастика. Дыхательное упражнение «Надуй шарик». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».	Пальчиковая гимнастика «У Лариски две редиски». Картотека №7. Релаксация «Звуки природы».

		«Волшебные звуки природы».		
Источник	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.28-29	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.30-32	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.33-35	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.35-37

Этапы занятия.	5неделя. Октябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Ноябрь	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию;	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, с выполнением «фигуры»; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №9 (с флажками).	Комплекс №10(с кольцом).	Комплекс №11(с мячом).	Комплекс №12(на скамейках).

Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей двумя руками снизу, стоя в шеренгах. *** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной 2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом. *** 1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м). 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. *** 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой, и левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза. *** 1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
Подвижные игры.	«Пожарные на учении». Картотека №1.	«Ловишки» Картотека №1.	«Змейка» русская народная игра. Картотека №3.	«Липкие пеньки» башкирская нар. Картотека №8.
Малоподвижные игры.	«Найди и промолчи». Картотека №2.	«Узнай по голосу». Картотека №2.	«Кто ушел?» Картотека №2.	«Мартышки» Картотека №2.
Кубанские игры.	1«Не займай!» (бег) Картотека №3.		«Просо» (и.м.п.) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная	Ходьба с разным положением рук и ног. Пальчиковая	Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Картотека №6.	Ходьба по массажным коврикам.

	гимнастика «Насос». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	гимнастика «Осень». Картотека №7. Релаксация «Голоса леса».	Ритмическая гимнастика. Релаксация «Звуки природы».	Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека №7. Релаксация «Волшебные звуки природы».
Источник	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.39-41	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.42-43	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.45-45	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.46-47

Этапы занятия.	4 неделя. Ноябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Декабрь	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга.	Ходьба в колонне по одному, по команде образуют круг. Ходьба по кругу, по сигналу остановка, поворот и бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную, на сигнал остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.

Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №13(с палкой).	Комплекс №14(с флажками).	Комплекс №15.	Комплекс №16 (с обручем).
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»). 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. *** 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м. 2. Ползание по прямой подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). 3. Прокатывание мяча в прямом направлении.	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе). *** 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу ловля с хлопком в ладоши 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Равновесие -ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. *** 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).
Подвижные игры.	«Ловишки с ленточками». Картотека №1.	«Мороз –Красный нос» Картотека №1.	«Охотники и зайцы». Картотека №1.	«Хитрая лиса». Картотека №1.

Малоподвижные игры.	«Сделай фигуру». Картотека №2.	«У кого мяч». Картотека №2.	«Летает – не летает». Картотека №2.	«Угадай, кто позвал?» Картотека №2.
Кубанские игры.		«Заинька» (хор.игра) Картотека №3.		«Чилика» (метание) Картотека №3.
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне». Картотека №6. Релаксация «Шум леса».	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным дорожкам. Пальчиковая гимнастика «Снежок». Картотека №7. Релаксация «Утро в лесу».	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Голоса леса».
Источник	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.48-50	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.51-52	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.53-54	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.55-57

Этапы занятия.	4 неделя. Декабрь	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Январь	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек.
Вводная часть.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке.	Ходьба по кругу вправо держась за шнур, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по команде, ходьба между предметами «змейкой», бег враспынную.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.

Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №17 (с кубиком).	Комплекс №18 (с веревкой).	Комплекс №19 (с мячом).	Комплекс №20 (с обручем).
Основные виды движений.	1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске.. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — броски мяча в шеренгах. *** 1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см). 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. *** 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. *** 1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении. *** 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. 4. Ведение мяча до обозначенного места.

Подвижные игры.	«Медведь и пчелы». Картотека №1.	«Совушка». Картотека №1.	«Стой олень» (игра народа коми) Картотека №8.	«Хитрая лиса». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Кто ушел?» Картотека №2.	«Сокол». Картотека №2.	«У оленя дом большой» Картотека №2.	«Маланья» Картотека №2.
Кубанские игры.	«Горю, пень» (бег) Картотека №3.		«Цвет» (и.м.п.) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Релаксация «Звуки моря».	Упражнения для мелкой моторики рук. Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным дорожкам. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «звуки природы».	Дыхательная гимнастика «Жук». Картотека №6. Релаксация «Голоса леса».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.59-60	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.61-63	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.63-64	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.65-66

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Февраль	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин в	Построение в шеренг. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение

	умеренном темпе с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Перестроение в три колонны справа от скамеек.	в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе до 1 мин; ходьба врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №21 (с палкой).	Комплекс №22 (на скамейке).	Комплекс №23.	Комплекс №24 (с малым мячом).
Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. *** 1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см). *** 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой. 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). *** 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе. *** 1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за

				головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
Подвижные игры.	«Охотники и зайцы». Картотека №1.	«Мороз-Красный нос». Картотека №1.	«Мышеловка». Картотека №1.	«Гуси лебеди». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Найди зайчонка» Картотека №2.	«Снеговик» Картотека №2.	«Где спрятался мышонок». Картотека №2.	«Летает - не летает». Картотека №2
Кубанские игры.	«Бояре» (хор.игра) Картотека №3.		«Фанты» (и.м.п.) Картотека №3	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Шум воды»	Дыхательная гимнастика «Постучи кулачками». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным дорожкам. Пальчиковая гимнастика «Птички». Картотека №7. Релаксация «Голоса леса».	Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Дыхательная гимнастика «Бегемотик». Картотека №6.Релаксация «Шум дождя».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.68-69	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.70-71	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.72-73	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.73-74

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Март	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в	Упражнять детей в ходьбе с перестроением

	поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два в ходьбе; Ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №25.	Комплекс №26 (с обручем).	Комплекс №27 (с мячом).	Комплекс №28
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. *** 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза). *** 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3,5 м. 3. Ползание на четвереньках по прямой «Кто быстрее»	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. *** 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м. 3. Равновесие - ходьба на носках между набивными мячами. *** 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. 2. Ползание на четвереньках с опорой на

	2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	доползет до кегли».	пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	ладони и колени между предметами. 3.Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.
Подвижные игры.	«Пожарные на учении». Картотека №1.	«Горелки» Картотека №1.	«Караси и щука». Картотека №1.	«Школа мяча». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	Эстафета «Мяч водящему». Картотека №2.	«Узнай по голосу» Картотека №2.	«Найди и промолчи» Картотека №2.	«Мартышки» Картотека №2.
Кубанские игры.		«Гуси – гуси» (бег) Картотека №3.		«Самовар» (и.м.п.) Картотека №3.
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Игрушки». Картотека №7. Релаксация «Звуки моря».	Дыхательная гимнастика «Зайчик». Картотека №6. Ходьба с разным положением рук и ног.Релаксация «Шум леса».	Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Релаксация «Ночные звуки тропического леса».	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Ушки». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.76-78	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.79-80	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.81-82	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.83-84

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Апрель	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, повторить метание в вертикальную цель, ловкость и	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на

	упражнять в прыжках и метании.	обручей.	глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой на 70—80 см).	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №29 (с короткой скакалкой).	Комплекс №30 (с мячом).	Комплекс №31.	Комплекс №32.
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз). *** 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м . 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. 3. Пролезание в обруч (6 раз).	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы. *** 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой) рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе 2-3 раза. 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным

	3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.		носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по- медвежьи».	способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м). 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.
Подвижные игры.	«Медведь и пчелы». Картотека №1.	«Мы веселые ребята». Картотека №1.	«Хитрая лиса». Картотека №1.	«Горелки». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Любопытная Варвара». Картотека №2.	«Кто ушел?» Картотека №2.	«Кораблик». Картотека №2.	«Угадай, чей голосок?» Картотека №2.
Кубанские игры.		«Садовник» (и.м.п.) Картотека №3.		«Горелки» (бег) Картотека №3.
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья.Пальчиковая гимнастика «Ботинки». Картотека №7.Релаксация «Пение птиц».	Дыхательная гимнастика «Маятник». Картотека №6. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Весна»	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Релаксация «Пение птиц».	Дыхательная гимнастика «Ёжик» Картотека №7. Релаксация «Утро в лесу».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.86-87	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.88-89	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.89-91	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.91-93

Этапы занятия.	5 неделя. Апрель	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Май	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и	Упражнять детей в ходьбе и	Упражнять детей в ходьбе и беге	Повторить ходьбу с

	беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча и лазанье.	между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал : «Поворот»- повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде, игровое упражнение «Быстро в колонны!»
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №33 (с флажками).	Комплекс №34 (с мячом).	Комплекс №35 (с обручем).	Комплекс №36 (с кеглей).
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2,5 м одной рукой, а ловля двумя руками. *** 1. Равновесие - ходьба по	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». *** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м. 3. Подлезание под дугу (обруч).	1. Броски мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком в группировке. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. *** 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком. 3. Ходьба по гимнастической	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

	гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола		скамейке с мешочком на голове.	
Подвижные игры.	«Мышеловка». Картотека №1.	«Гуси – лебеди». Картотека №1.	«Найди свою пару» Картотека №1.	«Караси и щука». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Что изменилось?» Картотека №2.	«Найди и промолчи». Картотека №2.	«Скажи наоборот» Картотека №2	«Щука». Картотека №2.
Кубанские игры.	«Золотые ворота» (и.ср.п.) Картотека №3		«Грыбаки» (бег) Картотека №3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека №7. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Шум леса».	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Пение птиц, шум воды».	Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека №7. Релаксация «Звуки леса».	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик». Картотека №6. Релаксация «Шум воды».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.94-96	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.96-97	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.98-99	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.100-101

Этапы занятия.	4 неделя. Май
	Занятие 36
Задачи.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде, игровое упражнение «Быстро в колонны!»
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №36
Основные виды движений.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). И.у «Мяч водящему»
Подвижные игры.	«Мышеловка». Картотека №1.
Малоподвижные игры.	«Что изменилось?» Картотека №2.
Кубанские игры.	«Золотые ворота» (и.ср.п.) Картотека №3
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека №7. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Шум леса».
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр101.

Подготовительная группа

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Сентябрь	Занятие 1 – 2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и

	по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	задании на равновесие; повторить упражнение на пере ползание по гимнастической скамейке.	коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №1.	Комплекс №2 (с флажками).	Комплекс №3 (с малым мячом).	Комплекс №4 (с гимнастической палкой)
Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Переброска мячей двумя	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. *** 1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. *** 1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежьи»).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).

	руками из- за головы, стоя в шеренгах.	снизу по сигналу (10-12 раз). 3.Упражнение в ползании — «крокодил».	3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).	*** 1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого.. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.
Подвижные игры.	«Ловишки». Картотека № 1.	«Не оставайся на полу». Картотека № 1.	«Удочка». Картотека № 1.	«Не попадись». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	Танцевальные движения. Картотека № 4.	«Летает - не летает». Картотека № 2	Ритмическая гимнастика. Картотека № 5.	«Как живешь». Картотека № 2
Кубанские игры.	«Горячее место» (бег) Картотека № 3		«Просо сеяли» (хор.игра) Картотека № 3	
Нетрадиционные формы.	Дыхательная гимнастика «Комар». Искусственная тропа здоровья. Релаксация. Картотека № 6.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Картотека № 7. Дыхательная гимнастика «Часы». Релаксация. Картотека № 6.	Дыхательная гимнастика «Комар». Картотека № 6. Ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Релаксация. Картотека № 6.

Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 9-10.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 11-13.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 15-16.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 16-18.
------------------	--	---	---	---

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Октябрь	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	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.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу, переход на ходьбу с высоким подниманием колен руки на поясе («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №5.	Комплекс №6 (с обручем).	Комплекс №7 (на гимнастических	Комплекс №8 (с мячом).

Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. *** I. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. 3.Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). *** 1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	скамейках). 1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. *** 1.Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. *** 1.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).
---------------------------------------	--	--	--	--

Подвижные игры.	«Перелет птиц». Картотека № 1.	«Ловишки с ленточками». Картотека № 1.	«Совушка». Картотека № 1.	«Мышеловка». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	Ритмическая гимнастика. Картотека № 5.	«Эхо». Картотека № 2.	«Летает – не летает». Картотека № 2.	Танцевальные движения. Картотека № 4.
Кубанские игры.	«В ногу» (метание) Картотека № 3.	«Казаки» (бег) Картотека № 3.		«Плетень» (хор.игра) Картотека № 3.
Нетрадиционные формы.	Дыхательная гимнастика «Трубач». Релаксация. Картотека № 6.	Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Искусственная тропа здоровья. Релаксация. Картотека № 6.	Пальчиковая гимнастика «Птички» Картотека № 7. Упражнения для восстановления дыхания. Релаксация. Картотека № 6.	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Задуй свечку». Релаксация. Картотека № 6.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 20-22.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 22-24.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 24-26.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 27-28.

Этапы занятия.	5 неделя. Октябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Ноябрь	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	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.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по	Ходьба в колонне по одному,	Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба и бег между

	одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №9.	Комплекс №10 (с короткой скакалкой).	Комплекс №11 (с кубиком).	Комплекс №12.
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». *** 1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3.«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). *** 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3.Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением	1.Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). 2.Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. *** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. *** 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба

		команды победителя.	голове.	на носках по уменьшенной площади опоры(ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
Подвижные игры.	«По местам». Картотека № 1.	«Фигуры». Картотека № 1.	«Хитрая лиса». Картотека № 1.	«Стой олень» (игра народа коми). Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	«Угадай чей голосок?» Картотека № 2.	Танцевальные движения. Картотека № 4.	«Маланья». Картотека № 2.	Ритмическая гимнастика. Картотека № 5.
Кубанские игры.	«Не займай!» (бег) Картотека № 3.		«Просо» (и.м.п) Картотека № 3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Осень». Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Дыхательная гимнастика « Будильник». Картотека № 6. Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом». Картотека № 7. Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Насос». Картотека № 6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7.Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 29-32.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 32-34.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 34-36.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 37-39.

Этапы занятия.	4 неделя. Ноябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Декабрь	Занятие 1 – 2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.

Задачи.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	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.	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	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.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ,ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №13 (в парах).	Комплекс №14 (с палкой).	Комплекс №15 (с малым мячом).	Комплекс №16.
Основные виды движений.	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3.Бросание малого мяча вверх	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове,

	одной рукой и ловля его двумя руками. *** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).	*** 1.Прыжки на двух ногах между предметами: на правой и левой поочередно. 2.Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».	пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. *** 1.Перебрасывание мячей в парах. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки со скамейки на мат или коврик.	руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. *** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет,спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи,поднимая высоко колени, руки за голову. 3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).
Подвижные игры.	«Совушка». Картотека № 1.	«Салки с ленточкой». Картотека № 1.	«Попрыгунчики воробышки». Картотека № 1.	«Охотники и соколы». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	«Сокол». Картотека № 2.	«Эхо». Картотека № 2.	«Колобок». Картотека № 2.	«Летает –не летает». Картотека № 2.
Кубанские игры.	«Заинька» (хор.игра) Картотека № 3.		«Чилика» (метание) Картотека № 3.	
Нетрадиционные формы.	Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека № 7.Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6.Искусственная тропа здоровья. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Петушок». Картотека № 6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Пальчиковая гимнастика «Акула». Картотека № 7. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Дудочка». Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду:

	группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 40-41.	группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 42-43.	- М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 45-46.	Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 47-48.
--	---	---	---	--

Этапы занятия.	4 неделя. Декабрь	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Январь	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Бег, бег с перепрыгиванием через предмет. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс № 17(с палкой).	Комплекс № 18 (с кубиком).	Комплекс № 19(с мячом).	Комплекс № 20 (со скакалкой).
Основные виды движений.	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую	1.Прыжки в длину с места. 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам

	(отбивание мяча одной рукой по ходу движения). *** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями. 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). *** 1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	приставным шагом с перешагиванием через кубики. *** 1.Переброска мячей друг другу. 2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. 3.Равновесие — ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.	парами, держа за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. *** 1.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
Подвижные игры.	«День и ночь». Картотека № 1.	«Два Мороза». Картотека № 1.	«Бездомный заяц». Картотека № 1.	«Паук и мухи». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	«Мокрые котят» (на развитие двигательных способностей). Картотека № 5	«Снеговик» Картотека № 2.	«Конкурс лентяев» Картотека № 2.	«Снежная королева». Картотека № 2.
Кубанские игры.	«Горю, пень» (бег) Картотека № 3.	«Клек» (метание) Картотека № 3.		«Цвет» (и.м.п.) Картотека № 3
Нетрадиционные формы.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека № 6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.	Ходьба с разным положением рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду:

	группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 49-51.	группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр.52-54.	- М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 54-56.	Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 57-58.
--	---	--	---	--

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Февраль	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	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).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №21 (с обручем).	Комплекс №22 (с палкой).	Комплекс №23	Комплекс №24 (с мячом)

Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). *** 1.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой). 3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. «Мяч по кругу».	1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. *** 1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук . 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Переброска мяча друг другу в парах.	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 3.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая. 4. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. *** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. *** 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Эстафета с мячом «Передал — садись».
Подвижные игры.	«Ключи». Картотека № 1.	«Не оставайся на земле». Картотека № 1.	«Не попадись». Картотека № 1.	«Жмурки». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	«У кого мяч». Картотека № 2.	«Затейники». Картотека № 2.	Танцевальные движения. Картотека № 2.	«Угадай, чей голосок?» Картотека № 2.
Кубанские игры.	«Бояре» (хор.игра) Картотека № 3.		«Фанты» (и.м.п.) Картотека № 3.	
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика	Ходьба с разным положением рук и ног. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7.	Ходьба по массажным коврикам. Пальчиковая гимнастика «Снежок 2».

	Картотека № 6.Пальчиковая гимнастика «Снежок». Картотека № 7.Релаксация.	«Петушок». Картотека № 6. Релаксация.	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 59-60.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр.61-62.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 63-64.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 65-66.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Март	Занятие 1 – 2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	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.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №25 (с малым мячом)	Комплекс №26 (с флажками).	Комплекс №27 (с палкой).	Комплекс №28.
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Лазанье на гимнастическую стенку .

	навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». *** 1.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. 3.Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.	2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «вкомочек»). *** 1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой. 2.Переброска мячей в парах; способ по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».	2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). *** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие — ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. *** 1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
Подвижные игры.	«Ключи». Картотека № 1.	«Лягушки в болоте». Картотека № 1.	«Охотники и утки». Картотека № 1.	«Совушка». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	«Тихо — громко». Картотека № 2.	Ритмическая гимнастика. Картотека № 5.	По выбору детей.	Танцевальные движения. Картотека № 4.
Кубанские игры.	«Гуси – гуси» (бег)	«Казак – разбойник» (бег)		«Самовар» (и.м.п.)

	Картотека № 3.	Картотека № 3.		Картотека № 3.
Нетрадиционные формы.	Пальчиковая гимнастика «Акула». Картотека № 7. Релаксация	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Насос». Картотека № 6. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 72-73.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 74-75.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 76-78.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 79-80.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Апрель	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Вводная часть.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. На сигнал: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!» ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок

	Повторить 3—4 раза.			должен найти свое место в кругу.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №29	Комплекс №30	Комплекс №31	Комплекс №32
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах. *** 1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». *** 1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). *** 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, с крестно (способ по выбору детей).	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. *** 1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
Подвижные игры.	«Хитрая лиса». Картотека № 1.	«Мышеловка». Картотека № 1.	«Затейники». Картотека № 1.	«Салки с ленточками». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	Танцевальные движения. Картотека № 4.	«Эхо». Картотека № 2.	Ритмическая гимнастика. Картотека № 5.	«Сокол». Картотека № 2.
Кубанские игры.	«Горелки» (бег) Картотека № 3.	«В три бабки» (метание) Картотека № 3.		«Садовник» (и.м.п.) Картотека № 3.
Нетрадиционные формы.	Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека № 7. Упражнения	Пальчиковая гимнастика «Акула». Картотека № 7. Релаксация.	Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания.	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Дудочка».

	на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.		Картотека № 6. Релаксация	Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 81-82.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 83-84.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 84-86.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 87-88.

Этапы занятия.	5 неделя. Апрель	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
Май	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движе- ния по сигналу; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!»

				ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №33(с обручем)	Комплекс №34 (с мячом).	Комплекс №35	Комплекс №36 (с палками)
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. *** 1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. 3.Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. *** 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. *** 1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. *** 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге . 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.

Подвижные игры.	«Совушка». Картотека № 1.	«Горелки». Картотека № 1.	«Воробьи и кошка». Картотека № 1.	«Охотники и утки». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	Танцевальные движения. Картотека № 4.	«Летает -не летает» Картотека № 2.	Ритмическая гимнастика. Картотека № 5.	«Затейники». Картотека № 2.
Кубанские игры.	«Золотые ворота» (и.ср.п.) Картотека № 3.	«Грыбаки» (бег) Картотека № 3.		«Вы поедете на бал?» (и.м.п.) Картотека № 3.
Нетрадиционные формы.	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Грибы». Картотека № 7. Искусственная тропа здоровья. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Дровосек». Картотека № 6. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 88-90.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 90-91.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 92-93.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 95-96.

Этапы занятия.	4 неделя.
	Занятие 36
Задачи.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №36
Основные виды движений.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-

	медвежьи». 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге . 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
Подвижные игры.	«Совушка». Картотека № 1.
Малоподвижные игры.	Танцевальные движения. Картотека № 4.
Кубанские игры.	«Золотые ворота» (и.ср.п.) Картотека № 3.
Нетрадиционные формы.	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 95-96.

Подготовительная группа компенсирующей направленности

Сентябрь.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 1 – 2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	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.	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 пере ползание по гимнастической скамейке.	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.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу

		умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны		
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №1.	Комплекс №2 (с флажками).	Комплекс №3 (с малым мячом).	Комплекс №4 (с гимнастической палкой)
Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. *** 1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу (10-12 раз). 3. Упражнение в ползании — «крокодил».	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. *** 1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежи»). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). *** 1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов

				ребенка один от другого.. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.
Подвижные игры.	«Кот и мыши»	«Попади в обруч»	«Бег с препятствиями»	«Чье звено быстрее соберётся?»
Малоподвижные игры.	«Съедобное – несъедобное»	«Найди и промолчи»	«Тик – так – тук»	«Осень наступила»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Репка»	«Это я, это я. Это все мои друзья»	«Хлебушко»	«Деревья осенью»
Нетрадиционные формы.	Дыхательная гимнастика «Комар». Искусственная тропа здоровья. Релаксация. Картотека № 6.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Картотека № 7. Дыхательная гимнастика «Часы». Релаксация. Картотека № 6.	Дыхательная гимнастика «Комар». Картотека № 6. Ходьба по массажным дорожкам. Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Релаксация. Картотека № 6.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 9-10. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 11-13. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 15-16. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 16-18. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО

	«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	«ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.		«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.
--	---	--------------------------	--	--

Октябрь.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	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.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	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.
Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу, переход на ходьбу с высоким подниманием колен руки на поясе («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №5.	Комплекс №6 (с обручем).	Комплекс №7 (на гимнастических скамейках).	Комплекс №8 (с мячом).
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; 2.Прыжки на правой и левой	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), под-

	ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. *** I. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. 3.Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.	вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м). *** 1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. *** 1.Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.	талкивая мяч вперед. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. *** 1.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).
Подвижные игры.	«Овощи, фрукты и сюрприз»	«Поймай мяч»	«Веселые друзья»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры.	«Огород»	«Эхо»	«Кузнечики, пчелы, жуки»	«Ловушка»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Овощи»	«Я - главный повар»	«Добрый жук»	«Цапли»
Нетрадиционные формы.	Дыхательная гимнастика «Трубач». Релаксация. Картотека № 6.	Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Искусственная тропа здоровья. Релаксация. Картотека № 6.	Пальчиковая гимнастика «Птички» Картотека № 7. Упражнения для восстановления дыхания. Релаксация. Картотека № 6.	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Задуй свечку». Релаксация. Картотека № 6.

Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 20-22. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 22-24. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 24-26. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 27-28. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.
------------------	---	---	---	---

Ноябрь.

Этапы занятия.	5 неделя. Октябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	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.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег

		пояс).		врассыпную; построение в 3 колонны.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №9.	Комплекс №10 (с короткой скакалкой).	Комплекс №11 (с кубиком).	Комплекс №12.
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». *** 1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3.«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). *** 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3.Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды победителя.	1.Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). 2.Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. *** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. *** 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры(ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
Подвижные игры.	«Грибник»	«Перемени предмет»	«Волк во рву»	«Не намочи ног»
Малоподвижные игры.	«Мухомор»	«Кошка»	«У белки в дупле»	«Большая потеря»

Подвижные игры с речевым сопровождением.	«По грибы»	«Котята»	«У всех своя зарядка»	«Перчатки»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Осень». Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Будильник». Картотека № 6. Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом». Картотека № 7. Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Насос». Картотека № 6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 29-32. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 32-34. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 34-36. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 37-39. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.

Декабрь.

Этапы занятия.	4 неделя. Ноябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
	Занятие 1 – 2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в	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.	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	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

	упражнениях с мячом.			
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ,ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №13 (в парах).	Комплекс №14 (с палкой).	Комплекс №15 (с малым мячом).	Комплекс №16.
Основные виды движений.	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. *** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. *** 1.Прыжки на двух ногах между предметами: на правой и левой поочередно. 2.Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. *** 1.Перебрасывание мячей в парах. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. *** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет,спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через

	конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).	двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».	между предметами. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).
Подвижные игры.	«Бездомный заяц»	«Ловишка с мячом»	«Кто быстрее?»	«Займи место»
Малоподвижные игры.	«Зима – невидимка»	«У столяра Афанасия...»	«Что хотите, то купите»	«Не урони снежки»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Свиристели»	«Кем быть?»	«Пузатый чайник»	«Дед Мороз»
Нетрадиционные формы.	Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Искусственная тропа здоровья. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Петушок». Картотека № 6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Пальчиковая гимнастика «Акула». Картотека № 7. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Дудочка». Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 40-41. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 42-43. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 45-46. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 47-48. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.

Январь.

Этапы занятия.	4 неделя. Декабрь	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Бег, бег с перепрыгиванием через предмет. Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс № 17(с палкой).	Комплекс № 18 (с кубиком).	Комплекс № 19(с мячом).	Комплекс № 20 (со скакалкой).
Основные виды движений.	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения). *** 1.Равновесие — ходьба по	1.Прыжки в длину с места. 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями. 3.Ползание по прямой на	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. *** 1.Переброска мячей друг другу.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. ***

	гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). *** 1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. 3.Равновесие — ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.	1.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
Подвижные игры.	«Горелки»	«Найди свой поезд»	«Школа мяча»	«Разноцветные клубки»
Малоподвижные игры.	«Веселые друзья»	«Колеса»	«Угадай – ка, подскажи»	«Охотники»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Физкульт – ура!»	«Машины разные нужны, машины разные важны»	«Разговор о мамах»	«Будут на зиму дрова»
Нетрадиционные формы.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека № 6. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7.Релаксация.	Ходьба с разным положением рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7.Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 49-51. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр.52-54. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 54-56. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет»	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 57-58. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6

	до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.
--	--	--	---	--

Февраль

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	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).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.
Общеразвивающие	Комплекс №21 (с обручем).	Комплекс №22 (с палкой).	Комплекс №23	Комплекс №24 (с мячом)

упражнения.				
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). *** 1.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голов). 2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне —на левой). 3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. «Мяч по кругу».	1, Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. *** 1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ногой, используя энергичный взмах рук . 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Переброска мяча друг другу в парах.	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 3.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, го лову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая. 4. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. *** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. *** 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Эстафета с мячом «Передал — садись».
Подвижные игры.	«Выбери правильно»	«Зверюшки, наострите ушки»	«Мы веселые ребята»	«Сети»
Малоподвижные игры.	«Найди молоточек»	«Попугай»	«Кто раньше дойдет до цветка»	«Море волнуется»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Инструменты»	«Через джунгли»	«В горшочек посажу росток»	«Морское путешествие»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика	Ходьба с разным положением рук и ног. Упражнения для мелкой моторики рук.	Ходьба по массажным коврикам. Пальчиковая гимнастика «Снежок 2».

	Картотека № 6.Пальчиковая гимнастика «Снежок». Картотека № 7.Релаксация.	«Петушок». Картотека № 6. Релаксация.	Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 59-60. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр.61-62. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 63-64. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 65-66. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.

Март

Этапы занятия.	1 неделя. Занятие 1 – 2.	2 неделя. Занятие 4-5.	3 неделя. Занятие 7-8.	4 неделя. Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	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.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях;	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу

			ходьба и бег враспынную.	педагога
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №25 (с малым мячом)	Комплекс №26 (с флажками).	Комплекс №27 (с палкой).	Комплекс №28.
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». *** 1.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. 3.Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «вкомочек»). *** 1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой. 2.Переброска мячей в парах; способ по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). *** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие — ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	1.Лазанье на гимнастическую стенку . 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. *** 1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

Подвижные игры.	«Воробьи – попрыгунчики»	«Заря» (рус.нар.игра)	«Успей поймать» (игра народов Сибири и Дальнего Востока)	«Конка»
Малоподвижные игры.	«Тюльпан»	«Прогулка»	«Салют»	«В летнем саду»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Весна пришла»	«Нива»	«Москва – великий город»	«На Неве»
Нетрадиционные формы.	Пальчиковая гимнастика «Акула». Картотека № 7. Релаксация	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Дыхательная гимнастика «Насос». Картотека № 6. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 72-73. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 74-75. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 76-78. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 79-80. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.

Апрель.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Вводная часть.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. На сигнал: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!» ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №29	Комплекс №30	Комплекс №31	Комплекс №32
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах. *** 1.Ходьба по скамейке боком,	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».*** 1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись».	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.*** 1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный);

	приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	быстрее до предмета»).	исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
			**** 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, с крестно (способ по выбору детей).	
Подвижные игры.	«Передача мяча по кругу»	«Катауси и Мауси»	«Поросята и волк»	«Эстафета с длинной скалкой»
Малоподвижные игры.	«Веселая пантомима»	«Кто последний?»	«Если свет зажегся красный»	«Удивительная птица»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«В зоопарке»	«Муха – Цокотуха»	«Мы едем, едем, едем...»	«Если б я была дельфином»
Нетрадиционные формы.	Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Акула». Картотека № 7. Релаксация.	Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека № 7. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация	Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Дудочка». Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	1.Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 81-82. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет»	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 83-84. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет»	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 84-86. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет»	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 87-88. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6

	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.
--	---	---	---	--

Май

Этапы занятия.	5 неделя. Апрель	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №33(с обручем)	Комплекс №34 (с мячом).	Комплекс №35	Комплекс №36 (с палками)
Основные виды движений.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой,	1.Метание мешочков на дальность.	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой

	передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. *** 1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. 3.Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).	продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. *** 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. *** 1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. *** 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге . 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
Подвижные игры.	«Эстафета по кругу»	«Перелет птиц»	«Не урони орешек»	«Стой!»
Малоподвижные игры.	«Подарки тетушки»	«Дни недели»	«Подскажи словечко»	«Замечательный класс»
Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Вербка – вербочка»	«Возвращаются птенцы»	«Рыбка золотая»	«Первый раз в первый класс»
Нетрадиционные формы.	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.	Пальчиковая гимнастика «Грибы». Картотека № 7. Искусственная тропа	Дыхательная гимнастика «Дровосек». Картотека № 6. Релаксация.	Ходьба по массажным коврикам. Упражнения на восстановление дыхания.

		здоровья. Релаксация.		Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 88-90. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 90-91. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 92-93. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 95-96. 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.

Этапы занятия.	4 неделя.
	Занятие 36
Задачи.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №36
Основные виды движений.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге . 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
Подвижные игры.	«Эстафета по кругу»
Малоподвижные игры.	«Подарки тетюшки»

Подвижные игры с речевым сопровождением.	«Верб – вербочка»
Нетрадиционные формы.	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека № 6. Релаксация.
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: «Мозаика-Синтез», 2014.-112с. Стр. 96-97 2. Ю.А. Кириллова, 2018. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018.

Старшая группа компенсирующей направленности

Сентябрь.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу переходят на ходьбу в медленном темпе.. На следующий сигнал дети идут обычно, затем выполняют мелкий, семенящий шаг.
Общеразвивающие	Комплекс №1.	Комплекс №2 (с мячом).	Комплекс №3.	Комплекс №4 (с

е упражнения.				гимнастической палкой).
Основные виды движений.	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»). 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом.	1. Прыжки на двух ногах - «достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание на четвереньках между предметами. *** 1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета»). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. 4. Перебрасывание мяча друг другу. *** 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие-ходьба перешагивая через бруски. 3. Прыжки –«Пингвины» *** 1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры.	«Кто быстрее возьмет игрушку»	«Поменяй предмет»	«Целься лучше»	«Забрось мяч в корзину»
Малоподвижные игры.	«Летает не летает»	«Зоопарк»	«Жмурки с колокольчиком»	«Петрушка»
Подвижные игры	«В огороде у ребятков»	«Я люблю свои игрушки»	«Ветерок»	«Курочка»

с речевым сопровождением				
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Картотека №7. Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация «Голоса леса».	Дыхательная гимнастика «Мельница». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».	Ходьба по массажным коврикам. Пальчиковая гимнастика «Компот». Картотека №7. Релаксация «Пение птиц».
Источник	1.Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр. 15-17. 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.19-20 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.21-24 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.24-26 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Октябрь.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

		перебрасывании мяча.		
Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 мин; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по два, на сигнал «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №5.	Комплекс №6 (с мячом).	Комплекс №7 (малый мяч).	Комплекс №8 (с обручем).
Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками от груди стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. *** 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз. 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).	1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. *** 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).	1. Ползание - пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие. *** 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза). 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

	положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)			
Подвижные игры.	«Прыжки по кочкам»	«Успей встать в обруч»	«Веселое яблоко»	«Мухомор»
Малоподвижные игры.	«Осенний букет»	«Съедобное – несъедобное»	«Ау – ау»	«Овощи, ягоды и грибы»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«Улетают журавли»	«Репка»	«Яблоки – веники»	«Гуляла девочка в лесу»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Сердитый еж». Карточка №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Упражнения для восстановления дыхания. Карточка №6. Релаксация «Волшебные звуки природы».	Ходьба по массажным коврикам. Ритмическая гимнастика. Дыхательное упражнение «Надуй шарик». Карточка №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».	Пальчиковая гимнастика «У Лариски две редиски». Карточка №7. Релаксация «Звуки природы».
Источник	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.28-29 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.30-32 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.33-35 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.35-37 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Ноябрь.

Этапы занятия.	5 неделя. Октябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;	Упражнять в ходьбе с изменением направления	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в	Повторить ходьбу с выполнением действий по

	упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	движения, бег между предметами; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию;	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, с выполнением «фигуры»; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №9 (с флажками).	Комплекс №10(с кольцом).	Комплекс №11(с мячом).	Комплекс №12(на скамейках).
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей двумя руками снизу, стоя в шеренгах. *** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом. *** 1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. *** 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. 2. Ползание по	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой, и левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

	за спиной 2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	обозначенного места (расстояние 4 м). 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом.	гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	*** 1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
Подвижные игры.	«Попади мячом в шляпу»	«Угадай, чьи следы»	«Мы – веселые ребята»	«Перенеси шарик в ложке»
Малоподвижные игры.	«Чтоб не мерзнуть никогда»	«Краски»	«Много игрушек у нашей Арины»	«Звонкие ложки»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«Что купили в магазине»	«Шла гулять сороконожка»	«Наездники»	«Трали – вали»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Насос». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба с разным положением рук и ног. Пальчиковая гимнастика «Осень». Картотека №7. Релаксация «Голоса леса».	Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Картотека №6. Ритмическая гимнастика. Релаксация «Звуки природы».	Ходьба по массажным коврикам. Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека №7. Релаксация «Волшебные звуки природы».
Источник	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.39-41 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.42-43 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.45-45 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.46-47 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР

	до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	«ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
--	--	--	--------------------------	---

Декабрь.

Этапы занятия.	4 неделя. Ноябрь	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга.	Ходьба в колонне по одному, по команде образуют круг. Ходьба по кругу, по сигналу остановка, поворот и бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную, на сигнал остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №13(с палкой).	Комплекс №14(с флажками).	Комплекс №15.	Комплекс №16 (с обручем).
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с

	2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»). 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол.	между предметами. *** 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м. 2. Ползание по прямой подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). 3. Прокатывание мяча в прямом направлении.	(хват рук с боков скамейки). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе). *** 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу ловля с хлопком в ладоши 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Равновесие -ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. *** 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).
Подвижные игры.	«Воробьи и вороны»	«Кот и мыши»	«Заяц без домика»	«Попади в обруч»
Малоподвижные игры.	«Найди и промолчи»	«Шаловливые котята»	«Грустный зайка»	«Что висит на елке?»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«Воробей»	«Коровушки»	«По лужайке скачут зайки»	«К нам приходит Новый год»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне». Картотека №6. Релаксация «Шум леса».	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия). Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным дорожкам. Пальчиковая гимнастика «Снежок». Картотека №7. Релаксация «Утро в лесу».	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Голоса леса».
Источник	1. Л.И. Пензулаева.	1. Л.И. Пензулаева.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая	1. Л.И. Пензулаева.

	Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.48-50 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.51-52 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.53-54 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.55-57 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет»ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
--	---	---	--	---

Январь.

Этапы занятия.	4 неделя. Декабрь	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу;упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек.
Вводная часть.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке.	Ходьба по кругу вправо держась за шнур, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по команде, ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №17 (с кубиком).	Комплекс №18 (с веревкой).	Комплекс №19 (с мячом).	Комплекс №20 (с обручем).
Основные виды	1. Равновесие —ходьба и бег	1. Прыжки в длину с места	1. Перебрасывание мяча друг	1. Лазанье на

движений.	по наклонной доске.. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — броски мяча в шеренгах. *** 1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см). 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу	(расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. *** 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).	другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. *** 1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении. *** 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. 4. Ведение мяча до обозначенного места.
Подвижные игры.	«Бег по кругу»	«Волшебная скамейка»	«Чей самолет взлетит быстрее?»	«Кондуктор»
Малоподвижные игры.	«Если весело живется»	«Займи свободный стульчик»	«Угадайте, угадайте!»	«Машинист»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«Нам в любой мороз тепло»	«Очень скоро...»	«Трамвай»	«Самолет»

Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Релаксация «Звуки моря».	Упражнения для мелкой моторики рук. Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным дорожкам. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «звуки природы».	Дыхательная гимнастика «Жук». Картотека №6. Релаксация «Голоса леса».
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.59-60 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.61-63 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.63-64 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.65-66 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Февраль.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренг.	Построение в шеренгу,	Построение в шеренгу,

	На сигнал ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе до 1 мин; ходьба враспынную.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №21 (с палкой).	Комплекс №22 (на скамейке).	Комплекс №23.	Комплекс №24 (с малым мячом).
Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. *** 1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см). *** 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой. 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). *** 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе. *** 1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке,

				руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
Подвижные игры.	«Бег с препятствиями»	«Кто больше?»	«Морская азбука»	«Высокие башни»
Малоподвижные игры.	«что нам делать покажи»	«Иголка и нитка»	«Ловкие солдаты»	«Тик – так – тук»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«Маленькие прачки»	«Раз, два, три, повтори!»	«Пограничник на границе»	«Кто строил дом?»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Шум воды»	Дыхательная гимнастика «Постучи кулачками». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц».	Ходьба по массажным дорожкам. Пальчиковая гимнастика «Птички». Картотека №7. Релаксация «Голоса леса».	Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Дыхательная гимнастика «Бегемотик». Картотека №6. Релаксация «Шум дождя».
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.68-69 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.70-71 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.72-73 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.73-74 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Март.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 1-2.	Занятие 4-5.	Занятие 7-8.	Занятие 10-11.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два в ходьбе; Ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал.
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №25.	Комплекс №26 (с обручем).	Комплекс №27 (с мячом).	Комплекс №28
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза). *** 1. Прыжки в высоту с разбега	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки вправо и влево	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м. 3. Равновесие - ходьба на носках между набивными мячами. *** 1. Метание мешочков в

	между шеренгами. *** 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	(высота 30 см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3,5 м. 3. Ползание на четвереньках по прямой «Кто быстрее доползет до кегли».	через шнур, продвигаясь вперед. *** 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.
Подвижные игры.	«Птицелов»	«Кто быстрее?»	«Караси и щука»	«Пятнашки»
Малоподвижные игры.	«Путаница»	«Роза, фиалка, кактус»	«Кто живет в речке?»	«Найди свой остров»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«Праздник мам»	«Наши дежурные»	«Что я видел под водой»	«Разгрузите корабли»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Игрушки». Картотека №7. Релаксация «Звуки моря».	Дыхательная гимнастика «Зайчик». Картотека №6. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Шум леса».	Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Релаксация «Ночные звуки тропического леса».	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Ушки». Картотека №6. Релаксация «Пение птиц в дождь».
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.76-78 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.79-80 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.81-82 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.83-84 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с

	до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	«ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.
--	--	--	--------------------------	---

Апрель.

Этапы занятия.	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
	Занятие 13-14.	Занятие 16-17.	Занятие 19-20.	Занятие 22-23.
Задачи.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, повторить метание в вертикальную цель, ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой на 70—80 см).	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №29 (с короткой скакалкой).	Комплекс №30 (с мячом).	Комплекс №31.	Комплекс №32.

Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. *** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз). *** 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м . 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. 3. Пролезание в обруч (6 раз).	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы. *** 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по- медвежьему».	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе — 2-3 раза. 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м). 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.
Подвижные игры.	«Кто скорее?»	«Поймай дракона за хвост»	«Золотое зернышко»	«Почтальон»
Малоподвижные игры.	«Мы приехали на дачу»	«Земля и луна»	«Поле пройдем»	«Почта»
Подвижные игры с речевым	«Хлебушко»	«Мы мечтаем»	«Руки человека»	«Я пишу тебе письмо»

сопровождением				
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья.Пальчиковая гимнастика «Ботинки». Картотека №7.Релаксация «Пение птиц».	Дыхательная гимнастика «Маятник». Картотека №6. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Весна»	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения для мелкой моторики рук. Картотека №7. Релаксация «Пение птиц».	Дыхательная гимнастика «Ёжик» Картотека №7. Релаксация «Утро в лесу».
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.86-87 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.88-89 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.89-91 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.91-93 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Май.

Этапы занятия.	5 неделя. Апрель	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.
	Занятие 25-26.	Занятие 28-29.	Занятие 31-32.	Занятие 34-35.
Задачи.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча и лазанье.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал : «Поворот»-	Построение в шеренгу, построение в колонну по	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения;	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по

	повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде, игровое упражнение «Быстро в колонны!»
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №33 (с флажками).	Комплекс №34 (с мячом).	Комплекс №35 (с обручем).	Комплекс №36 (с кеглей).
Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2,5 м одной рукой, а ловля двумя руками. *** 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». *** 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м. 3. Подлезание под дугу (обруч).	1. Броски мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком в группировке. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. *** 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

	отскока от пола			
Подвижные игры.	«Палочка – выручалочка»	«Пешеходный переход»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета с поворотами»
Малоподвижные игры.	«Веселые солнышки»	«Зеленый, желтый, красный»	«Шмель»	«Хороши мои дела»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«С поля, с моря»	«Это я, это я, это все мои друзья»	«Бабочки весной»	«Ручеек»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека №7. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Шум леса».	Упражнения на восстановление дыхания. Картотека №6. Релаксация «Пение птиц, шум воды».	Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Картотека №7. Релаксация «Звуки леса».	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик». Картотека №6. Релаксация «Шум воды».
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.94-96 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.96-97 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.98-99 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.100-101 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Этапы занятия.	4 неделя.
	Занятие 36
Задачи.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

Вводная часть.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде, игровое упражнение «Быстро в колонны!»
Общеразвивающие упражнения.	Комплекс №36
Основные виды движений.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Равновесие -ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).
Подвижные игры.	«Палочка – выручалочка»
Малоподвижные игры.	«Веселые солнышки»
Подвижные игры с речевым сопровождением	«С поля, с моря»
Нетрадиционные формы.	Искусственная тропа здоровья. Пальчиковая гимнастика «Машина каша». Картотека №7. Ходьба с разным положением рук и ног. Релаксация «Шум леса».
Источник.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.-128с. Стр.100-101. 2. Ю.А. Кириллова, 2017. «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

