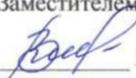


Утверждаю
Заведующей МБДОУ
«Детский сад «Ляле»
пгт. Молодежное»
Ким Р.В.



Согласовано
Заместителем заведующего по УВР


Власова И.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработала:
Цейселер Элина Андреевна

Молодежное 2025

Содержание

I. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4	Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей	6
1.5	Прогнозируемые результаты реализации программы. Целевые ориентиры	10
1.6	Педагогический мониторинг индивидуального развития детей по направлению «Физическое развитие»	12
II. Содержательный раздел		
2.1.	Педагогические ориентиры по образовательным областям	15
2.1.1.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	
2.1.2.	Особенности организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	17
2.2	<i>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников</i>	18
2.2.1.	Содержание работы по физическому развитию в разных возрастных группах	18
2.2.2	Комплексно – тематическое планирование	24
III. Организационный раздел		
3.1	Информационно - методическое обеспечение программы	29
3.2	Организация предметно - пространственной развивающей среды	30
IV. Приложения		
	Варианты календарно - тематического планирования	36

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена для организации работы с детьми 3 – 7 летнего возраста и характеризует систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре и педагогов, а также определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования детей всех возрастных групп для оценки качества организации работы по физическому развитию в детском саду. Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Ляле» пгт. Молодежное» с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования, в соответствии с:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012;
 - Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
 - письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
 - Инструктивно-методическое письмо Министерства образования РФ № 28-51-513/16 от 27.06.03 г. Методические рекомендации по психолого педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях РФ»;
 - Приказ №1044 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеразвивающим программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013;
 - Устав МБДОУ «Детский сад «Ляле» пгт. Молодежное»
 - Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад «Ляле» пгт. Молодежное»
 - А так же на основе парциальных программ и образовательных технологий:

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Фитнес-танс. Лечебно-профилактический танец», 2007г. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе», 2007г.

Попова М.Н. «На встречу друг другу», 2004г.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Создать условия для удовлетворения потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Основные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Обеспечение физического и психического благополучия.
- Развитие волевых качеств: организованности, дисциплинированности, коллективизма.
- Закрепление правил безопасного поведения во время активной двигательной деятельности.

Задачи программы по возрастным группам:

№ п/п	Возрастная группа	Задачи
1.	Раннего возраста	1) поощрять целенаправленные моторные действия, использование наглядного действенного способа в решении практических жизненных ситуаций, находить предмет по образцу или словесному указанию; 2) формировать стремление детей к подражанию действиям взрослых, понимать обозначающие их слова; 3) формировать умения ориентироваться в ближайшем окружении; 4) развивать познавательный интерес к близким людям, к предметному окружению, природным объектам; 5) развивать умения узнавать объекты живой и неживой природы ближайшего окружения, отличать их по наиболее ярким проявлениям и свойствам, замечать явления природы, поддерживать стремления к взаимодействию с ними.
2.	младшая	побуждать детей слушать объяснения, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми, использовать интонационную выразительность речи, игровые приемы; - продолжать развивать разнообразные виды движений, обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений с различными предметами физкультурного оборудования; - при выполнении основных видов движений добиваться общего темпа, умения выполнять задание по команде, реагировать на сигнал. Обратить внимание на такие виды основных движений как прыжки в длину и прыжки с продвижением вперед, метание в цель; - развивать ориентировку в пространстве с помощью строевых упражнений: учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построении. - использовать подвижные игры с речевым сопровождением и логоритмические упражнения с целью передачи выразительности образа и выразительности речи; - добиваться эмоциональной реакции на подвижную игру, выполнения правил игры.

3.	средняя	<p>продолжать формировать интерес к двигательной деятельности, разнообразить ее за счет содержания, а также за счет быстрой смены деятельности, использовать игровые приемы и эмоционально окрашенную речь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать внимание, используя игры «Меняемся местами», «Последняя пара, вперед», «Сделай по сигналу»; - тренировать скоростные качества и ловкость, используя игры «Успей перегнать мяч», «День - Ночь», «Ловишка с мячом»; - учить отбивать мяч, добиваться ритмичных движений при отбивании; - использовать логоритмические упражнения с целью обучения умению координировать речь с движением, развития выразительности движений, развития выразительности речи; <p>учить выполнять роль ведущего в играх, добиваться осознанного выполнения правил в играх, использовать пример взрослого</p>
4.	старшая	<p>совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваться четкости и осознанности действий, выполнения качественных показателей, сохранения заданного темпа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - побуждать самостоятельно контролировать собственные действия, замечать ошибки в действиях других, давать оценку; - тренировать ловкость, скорость, координацию. Пополнить картотеку заданий, развивающих эти качества, выбрать наиболее интересные для данной группы. Обратить внимание на отбивание мяча; - с целью тренировки спортивных качеств разнообразить двигательную деятельность за счет использования заданий соревновательного характера и эстафет. Добиваться выполнения правил эстафет всеми участниками, адекватно реагировать на проигрыш; - тренировать умение ориентироваться в пространстве, в том числе с помощью перестроений разными способами; - развивать морально-волевые качества: настойчивость, организованность, упорство с помощью подвижных игр; - добиваться понимания необходимости соблюдения правил в подвижных играх, мирного разрешения конфликтов; - с помощью учителя – логопеда разработать систему двигательных заданий, помогающих в решении задач развития речи: логоритмические упражнения, развитие грамматического строя речи, просодических компонентов речи и др.
5.	подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать основные движения, особое внимание уделять отбиванию мяча и метанию на дальность, особенно у девочек, планировать данные виды движений систематически; - развивать умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, тренировать внимание; - развивать умение ориентироваться в пространстве, в том числе с помощью использования строевых упражнений; - тренировать ловкость, быстроту, точность движений с помощью использования элементов спортивных игр; - для подготовки к школе тренировать мышцы рук, стопы, шеи, используя упражнения на данные группы мышц на каждом занятии; - развивать творчество в двигательной деятельности, умение проявлять индивидуальность, побуждать придумывать новые действия с предметами, новые правила подвижных игр. - создавать ситуации, позволяющие детям реализовать свою компетентность в двигательной деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа строится на принципах **ФГОС ДО (ФГОС ДО п. 1.2.):**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ Детский сад «Ляле» и детей; уважение личности ребенка;
А так же учитывает основные принципы дошкольного образования **ФГОС ДО: (ФГОС ДО п. 1.4.)**
- сотрудничество детского сада с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей

п/н	Группа/возраст	Возрастные особенности физического развития , определяющие следующие возможности детей
1	Раннего возраста (2-3 года)	<p>Второй год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.</p> <p>Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.</p> <p>В группе раннего возраста строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.</p>

2	Младшая (3-4 года)	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие разнообразных видов движений; - Умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; - Умение действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; - Умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см; - Умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. - Умение выполнять хват за перекладину во время лазанья; умение ползать; - Умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; - Умение кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. - Умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. - Подвижные игры. - Умение самостоятельно играть с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. - Умение выполнять в более сложные правила со сменой видов движений; - Умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
3	Средняя группа (4-5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> - Форм Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; - Закрепление и развитие умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. - Умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); - тренировка правильной осанки;

--	--	--

- Умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- Умение прыгать через короткую скакалку;
- 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);
- Умение кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- Умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору;
- Умение строиться, соблюдать дистанцию во время передвижения;
- Развитие психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др;
- Умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развитие во всех формах организации двигательной деятельности, умения
- **Подвижные игры.**
- Развитие активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- Развивать быстроты; силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр;
- Умение выполнять действия по сигналу

4

Старшая группа
(5-6 лет)

- Формирование правильной осанки; умения осознанно выполнять движения.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.
- Закрепление умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- 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.
- 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).
- Умение ориентироваться в пространстве.
- Владение элементами спортивных игр, играми с элементами соревнования, играми - эстафетами. Оказание помощи взрослым при подготовке физкультурного инвентаря к занятиям физическими упражнениями, уборке его на место.
- Поддержание интереса детей к различным видам спорта, сообщение им некоторых сведений о событиях спортивной жизни страны.
- **Подвижные игры.**
- Умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитание у детей стремления участвовать в играх с элементами соревнования, в играх - эстафетах

5

Подготовительная группа (6-7 лет)

- Умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Владение техникой основных движений, естественного, легкого, точного, выразительного их выполнения.
- Умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Умение активно выполнять движение кисти руки при броске.
- Умение перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Умение перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- | | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Умение сохранять статическое и динамическое равновесие, развитие координации движений и ориентировки в пространстве. - Умение выполнять спортивные упражнения. - Умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. - Развитие выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии. - Умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Наличие интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. - Подвижные игры. - Умение использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. - Умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. <p>Интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол)</p> |
|--|--|---|

1.5 Прогнозируемые результаты реализации программы. Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;

- изучения характеристик образования детей 2-7 лет.

Планируемые результаты освоения Программы детьми:

п/н	Группа/возраст	Планируемые результаты освоения Программы детьми
1.	Раннего возраста (2-3 года)	<p>Физическая культура</p> <ul style="list-style-type: none"> - у ребенка проявляется интерес к двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям; - ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; <p>Здоровый образ жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
2	Младшая группа (3-4 года)	<p>Физическая культура</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет соответствующими возрасту движениями; - у ребенка проявляется интерес к двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям; - ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; - ребенок имеет элементарные представления о ценности здорового образа жизни. <p>Здоровый образ жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - ребенок владеет основными культурными способами деятельности
3	Средняя группа (4-5 лет)	<p>Физическая культура</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; - пользуется физкультурным оборудованием; - стремиться к общению со взрослыми и сверстниками <p>Здоровый образ жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры; - знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; - знает понятия «здоровье», «болезнь»

4	Старшая группа (5-6 лет)	<p>Физическая культура</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности; - пользуется физкультурным оборудованием вне занятий; - ребёнок способен к волевым усилиям; - ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно – игровой деятельности <p>Здоровый образ жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры; - соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; - ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
5	Подготовительная группа (6-7 лет)	<p>Физическая культура</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности; - пользуется физкультурным оборудованием вне занятий; - ребёнок способен к волевым усилиям; - ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно – игровой деятельности; - ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других; - сопереживать неудачам и радоваться успехам других <p>Здоровый образ жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры; - соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; - ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; - ребёнок владеет культурными способами деятельности

1.6. Педагогический мониторинг индивидуального развития детей по направлению «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

(является инструментарием определения эффективности освоения детьми содержания рабочей программы)

В соответствии с образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Ляле» пгт. Молодежное» обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на медика – психолого-педагогическом совещании.

Цель: Изучить особенности физического развития детей и формирования основ ЗОЖ.

Форма проведения: наблюдение за ребёнком в процессе выполнения специально подобранных заданий в индивидуальном или групповом порядке

Оценка уровня развития проводится по трех бальной системе:

- 3 балла – высокий уровень (ребенок самостоятельно справляется с заданием);
- 2 балла – средний уровень (справляется с заданием при поддержке взрослого);
- 1 балл – низкий уровень (ребенок не справляется с заданием).

1.6.1

№ п/п	Группы/уровни	Физическое развитие	Овладение элементами ЗОЖ
1.	Младшая группа		
	Высокий уровень		
	Средний уровень		
	Низкий уровень		
2.	Средняя группа		
	Высокий уровень		
	Средний уровень		
	Низкий уровень		
3.	Старшая группа		
	Высокий уровень		
	Средний уровень		
	Низкий уровень		
4.	Подготовительная группа		
	Высокий уровень		
	Средний уровень		
	Низкий уровень		

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Педагогические ориентиры

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области «Физическое развитие» интегрирует со всеми образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие.

1.1.1. Интеграция образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие»:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	<p>Направление «Социализация»: формирование представлений о физической культуре и видах спорта; развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств через приобщение детей к достижениям наших спортсменов различного уровня (спортсменов Санкт – Петербурга, России, а также спортивных достижений членов семей детей); Формирование необходимых этических норм, например, таких как: женственности, мягкости, аккуратности у девочек, мужественности, лидерства у мальчиков; дружеских взаимоотношений друг с другом, чувства товарищества и взаимопомощи.</p> <p>Направление «Безопасность»: формирование навыков безопасности в подвижных играх, при выполнении основных движений, при использовании инвентаря: тактильная страховка, словесное напоминание;</p> <p>Направление «Труд»: Выполнение поручений по подготовке (уборке) спортивного инвентаря.</p>
Образовательная область «Познавательное развитие»	<p>Направление «Познание»: Формирование посредством движений пространственных, временных представлений: слева – справа, вверх – вниз, длинный – короткий, медленный – быстрый, сильный – слабый. Развитие посредством двигательных заданий, подвижных игр, эстафет математических представлений, а также психических процессов: памяти, внимания, воображения, наблюдательности.</p> <p>Экологическое воспитание: Дни здоровья экологической направленности может завершать каждый из четырех сезонных комплексов интегративных занятий-прогулок по экологической тропе здоровья. В его содержание включаются специальные задания, требующие от детей проявления знаний и представлений о природе и основах экологической культуры.</p>
Образовательная область «Речевое развитие»	<p>Направление «Коммуникация»: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в области физической культуры; Расширение и активизация словарного запаса детей, предметного, глагольного, слов-определений, наречий: ловить, бросать, пинать, катать, толкать, забрасывать, упругий, прыгучий и др.</p> <p>Направление «Чтение художественной литературы»: использование произведений</p>

	детской художественной литературы о спорте; считалки, загадки о видах спорта, о здоровье.
<p>Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»</p>	<p>Направление «Музыка» Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности (ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера) предполагает художественно – эстетическое развитие.</p> <p>Направление «Художественное творчество»: развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура»</p>

2.1.2. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию

Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы взаимодействия:

- различные виды занятий;
- Самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность) в соответствии с требованием СанПин и учебного плана

Организованная деятельность

Группа	Возраст	Длительность занятия	Количество занятий
			В неделю
Ясельная	2-3 года	10 минут	2
Младшая	3-4 года	15 минут	2
Средняя	4-5 лет	20 минут	2
Старшая	5-6 лет	25 минут	2
Подготовительная	6-7 лет	30 минут	2

Досуговая деятельность

Группа	Возраст	Длительность досуга
Ясельная	2-3 года	10 минут
Младшая	3-4 года	15 минут
Средняя	4-5 лет	20 минут
Старшая	5-6 лет	25 минут
Подготовительная	6-7 лет	30 минут

2.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию

Группа раннего возраста (2-3 года).			
Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> -координация движений рук и ног; -осанка при выполнении движений; - игры с правилами и сменой движений <p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместные игры и физические упражнения; - самостоятельная двигательная активность; - катание на лыжах, санках, трехколесном велосипеде; спортивные сигналы - беги. лови, стой, иди. 	<ul style="list-style-type: none"> - игра, игровая беседа, - утренняя гимнастика, -физкультурный досуг; - простейшие физкультурные состязания; - проблемная ситуация; - упражнения; - интегрированная деятельность; - ситуативный разговор; - беседа; - игровые беседы с элементами 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет соответствующими возрасту движениями; - у ребенка проявляется интерес к двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям; - ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; - ребенок имеет элементарные представления о ценности здорового образа жизни.
Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни			
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание; -режим дня, пребывание на воздухе; - работа мед. Персоналом; <p>Культурно – гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мытье рук, вытирание полотенцем; -пользование индивидуальными предметами: салфетка, носовой платок, и т.д; - порядок одевания и раздевания, одежда; -навыки поведения за столом. <p>Представления о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -значение органов для жизни – глаза, уши, нос, язык; - представления о полезной и вредной пище 	<ul style="list-style-type: none"> - игровая беседа; -игра; - утренняя гимнастика; -интегрированная деятельность; -беседа, упражнения; - экспериментирование; - проблемная ситуация. 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - ребенок владеет основными культурными способами деятельности

Младшая группа (3-4 года).

Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> -координация движений рук и ног; -осанка при выполнении движений; - игры с правилами и сменой движений <p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместные игры и физические упражнения; - самостоятельная двигательная активность; - катание на лыжах, санках, трехколесном велосипеде; спортивные сигналы - беги. лови, стой, иди. 	<ul style="list-style-type: none"> - игра, игровая беседа, - утренняя гимнастика, -физкультурный досуг; - простейшие физкультурные состязания; - проблемная ситуация; - упражнения; - интегрированная деятельность; - ситуативный разговор; - беседа; - игровые беседы с элементами 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет соответствующими возрасту движениями; - у ребенка проявляется интерес к двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям; - ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; - ребенок имеет элементарные представления о ценности здорового образа жизни.
Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни			
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание; -режим дня, пребывание на воздухе; - работа мед. Персоналом; <p>Культурно – гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мытье рук, вытирание полотенцем; -пользование индивидуальными предметами: салфетка, носовой платок, и т.д; - порядок одевания и раздевания, одежда; -навыки поведения за столом. <p>Представления о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -значение органов для жизни – глаза, уши, нос, язык; - представления о полезной и вредной пище 	<ul style="list-style-type: none"> - игровая беседа; -игра; - утренняя гимнастика; -интегрированная деятельность; -беседа, упражнения; - экспериментирование; - проблемная ситуация. 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - ребенок владеет основными культурными способами деятельности

Средняя группа (4- 5 лет).

Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 – 5 лет.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 – 5 лет.</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование правильной осанки; - бег, ходьба; - выполнение действий по сигналу; - гимнастическая стенка; - прыжки в длину и высоту; - игры с мячами, скакалками, обручами; - скользящий шаг, повороты. <p>Двигательная активность:</p> <ul style="list-style-type: none"> физкультурные досуги, праздники; - быстрота, сила, ловкость; - пространственная ориентировка. 	<ul style="list-style-type: none"> - игровая беседа с элементами движений; - утренняя гимнастика; - проблемные ситуации; - упражнения; - интегрированная деятельность; - спортивные соревнования; - физкультурные занятия; - рассказ, чтение, беседа; - проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; - пользуется физкультурным оборудованием; - стремится к общению со взрослыми и сверстниками.
Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни			
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание; - режим дня, пребывание на воздухе; - работа мед. персоналом. <p>Культурно – гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мытье рук, вытирание полотенцем. <p>Представления о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение органов для жизни – глаза, уши , нос, язык; - самостоятельное умывание, пользование туалетом. 	<ul style="list-style-type: none"> - игровая беседа; - игра; - утренняя гимнастика; - интегрированная деятельность; - беседа, упражнения; - экспериментирование, - проблемная ситуация. 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры; - знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; - знает понятия «здоровье», «болезнь»

Старшая группа (5-6 лет).

Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 – 5 лет.</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 – 5 лет.</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - прыжки в длину, в высоту с разбега; - равновесие при приземлении; - подбрасывание и ловля мяча одной рукой; - ходьба на лыжах; - элементы соревнований, игры, эстафеты <p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в играх с элементами соревнований; - поддержка интереса к различным видам спорта; - физкультурные досуги, праздники 	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурное занятие; - утренняя гимнастика; - игра, беседа, рассказ; - рассматривание; - интегративная деятельность; - контрольно – диагностическая деятельность; - совместная деятельность; - проектная деятельность; - проблемная ситуация; - спортивные состязания 	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности; - пользуется физкультурным оборудованием вне занятий; - ребёнок способен к волевым усилиям; - ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно – игровой деятельности
Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни			
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p>Задача: обеспечить психолого- педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p>Воспитание культурно – гигиенических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски; - формирование привычки самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; - формирование привычки соблюдать порядок в своем шкафу; - совершенствование культуры еды. 	<ul style="list-style-type: none"> - рассказ, беседа; - практические индивидуальные и совместные действия 	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры; - соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; - ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет.</p> <p>Задача: обеспечить психолого- педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 6-7 лет.</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; - темп, ходьба, бег; - перестроения; - быстрота, выносливость, ловкость; - статическое и динамическое равновесие; - упражнения на гимнастической стеке <p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> - придумывание вариантов игр; - спортивные игры и упражнения: городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол; - физкультурные досуги и праздники 	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурное занятие; - утренняя гимнастика; - игра, беседа, рассказ; - рассматривание; - интегративная деятельность; - контрольно – диагностическая деятельность; - совместная деятельность; - проектная деятельность; - проблемная ситуация; - спортивные состязания; - экспериментальная деятельность; - семейная эстафета 	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности; - пользуется физкультурным оборудованием вне занятий; - ребёнок способен к волевым усилиям; - ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно – игровой деятельности; - ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других; - сопереживать неудачам и радоваться успехам других
Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни			
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p>Задача: обеспечить психолого- педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p>Воспитание культурно – гигиенических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски; - формирование привычки самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; - формирование привычки соблюдать порядок в своем шкафу; - совершенствование культуры еды; - умение заботиться о своём здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> - рассказ, беседа; - практические индивидуальные и совместные действия; - тренинг. 	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры; - соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; - ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; - ребёнок владеет культурными способами деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 3.1. Информационно – методическое обеспечение

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» (по ФГОС ДО)	
Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	
Общеобразовательные программы	
Основные программы	Парциальные программы и технологии
<p>Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой., 2014 М.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Программа «Здоровье», В.Г. Алямовская, ЛИНКА-ПРЕСС, 1999, ● Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец», 2007г. ● Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе», 2007г. ● Попова М.Н. «На встречу друг другу», 2004г.
Пособия	
<p>Э.Я. Степаненкова, Сборник подвижных игр, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 В.Г. Алямовская, Ясли-это серьезно, ЛИНКА-ПРЕСС, 1999 Т.Г. Анисимова, Физическое воспитание детей 2-7 лет, (Развёрнутое перспективное планирование), Волгоград, Учитель, 2010 Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк, Е.А. Мартынова, Физическая культура (Планирование по освоению ОО детьми 2-7 лет), Волгоград, Учитель, 2013 Г.В. Лаптева, Развивающие прогулки для детей 3-4 лет, СПб, ТЦ «СФЕРА», 2011Т.Г. Филиппова «Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке», СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 О.М. Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ»; Волгоград 2007 С.О. Филиппова «Физическая культура в системе образования дошкольников» СПб 2002 Под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой «Путешествие в Олимпию». Н. А. Ноткина «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет); Москва М.Синтез 2012 Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет), Москва М.Синтез 2012 И.М.Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни. Мозаика- Синтез М. 2009 И.В. Чупах, Е.З. Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии. М. «Илекса»2001 М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка. М. Аркти 2000 Э.Я.Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. Мозаика- Синтез М. 2008 Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми. М. «Просвещение» В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.. «Просвещение»1986 Э.Я. Степаненкова. Методика физического воспитания в детском саду. М.</p>	

3.2 Организация предметно - пространственной развивающей среды

Развивающая среда актового зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 и ФГОС ДО, и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм.

В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно

быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

Приложение № 1:**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей**

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
По физическому развитию	Физкультурные занятия в зале	2-3 раза в неделю 15 минут	2-3раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 20-25 минут	3 раза в неделю 30 минут
	Физкультурные занятия в группе	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 20-25минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6 минут	Ежедневно 6–8 минут	Ежедневно 8–10 минут	Ежедневно 10–12 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40 минут
	Физминутки в середине статического занятия	3–5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник			2 раза в год по 60 минут	2 раза в год по 60 минут
	День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельны е подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Комплексно – тематическое планирование физкультурных мероприятий 2025-2026

	Ясельная группа «Растишки»	Младшая группа «Почемучки»	Средняя группа «Звездочки»	Старшая группа «Бусинки»«Пчелки»	Подготовительная группа «Лучики»
Д Е К А Б Р Ь	Логоритмическое упражнение «Снежок»	Логоритмическое упражнение «Снежок»	Логоритмическое упражнение «Снежок»	Логоритмическое упражнение «Снежок»	Логоритмическое упражнение «Снежок»
	Физкультурный досуг «Путешествие в зимнюю страну»	Физкультурный досуг «Путешествие в зимнюю страну»	Физкультурный досуг «Путешествие в зимнюю страну»	Физкультурный досуг «Путешествие в зимнюю страну»	Физкультурный досуг «Путешествие в зимнюю страну»
январь	Зимние забавы 26 - 30 января Игровое занятие «В гости к зайчонку» Физкультурный досуг «Зимние приключения Колобка» Игровое занятие «Мы мороза не боимся»	Зимние забавы 26 января - 30 января Игровое занятие «В гости к зайчонку» Физкультурный досуг «Зимние приключения Колобка» Игровое занятие «Мы мороза не боимся»	Зимние забавы 26 января - 30 января Физкультурный досуг «Зимние забавы со снеговиком» Игра малой подвижности «Заморожу»	Зимние забавы 26 января - 30 января Физкультурный досуг «Зимние забавы со снеговиком» Игра малой подвижности «Заморожу»	Зимние забавы 26 января - 30 января Физкультурный досуг «Зимние забавы со снеговиком» Игра малой подвижности «Заморожу»
февраль	Физкультурный досуг «23 февраля»	Физкультурный досуг «23 февраля»	Физкультурный досуг «23 февраля»	Физкультурный досуг «23 февраля»	Физкультурный досуг «23 февраля»
март	Игровые задания «Мамины помощники»	Игровые задания «Мамины помощники»	Игровые задания «Мамины помощники»	Игровые задания «Мамины помощники»	Игровые задания «Мамины помощники»
апрель	Логоритмическое упражнение «Сосулька»,	Логоритмическое упражнение «Сосулька»,	Логоритмическое упражнение «Сосулька»,	Игровое занятие «Космонавты»	Игровое занятие «Космонавты»

«Солнышко».	«Солнышко».	«Солнышко».
Игровое	Игровое	Игровое
упражнение	упражнение	упражнение
«Лучики для	«Лучики для	«Лучики для
солнышка»	солнышка»	солнышка»
Физкультурный	Физкультурный	Физкультурный
досуг «Весна	досуг «Весна	досуг «Весна
идет»	идет»	идет»

май

Разминка	Разминка	Разминка	Игра малой	Игра малой
«Светофор»	«Светофор»	«Светофор»	подвижности	подвижности
Игра малой	Игра малой	Игра малой	«Мой город»	«Мой город»
подвижности	подвижности	подвижности	Физкультурные	Физкультурные
«Мой город»	«Мой город»	«Мой город»	досуг «Виват!	досуг «Виват!
Физкультурные	Физкультурные	Физкультурные	Петербург	Петербург
досуг «Цирк»	досуг «Цирк»	досуг «Цирк»		

Июнь, Июль, Ав
г
ус
т

Здравствуй,	Здравствуй,	Здравствуй,	Здравствуй,	Здравствуй,
лето!	лето!	лето!	лето!	лето!
1 июня – 31				
августа	августа	августа	августа	августа

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «Лучики»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, 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.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в	Построение в шеренгу	Общеразвивающие	1. Ползание по гимнастической скамейке	Подвижная игра	Игра малой подвижности
Н Е Д Е Л Я	другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	е упражнения	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас».. 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».	«Хитрая лиса».	«Эхо».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «Лучики»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>4. Прыжки в длину с места</p> <p>5. «Поймай мяч».</p> <p>6. Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>4. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>5. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>6. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.</p>	<p>Разминка на катке (змейкой спиной назад)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с «клошкой»</p>	<p>1. Ведение шайбы</p> <p>2. точный бросок в цель(обруч)</p>	<p>Подвижная игра «дед мороз и гномы»</p> <p>Подвижная игра : Ловишка</p>	<p>Ходьба дыхание «Дуем на чай»</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «Лучики»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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, повторить игровое задание с клошкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клошкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клошку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
Л Я	повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клошкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «Лучики»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
Л Я	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Игра с бегом «Кто скорее до мяча»				
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «Лучики»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	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 бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «Лучики»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	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 с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как пегушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробы и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Бусинки» «Пчелки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
Декабрь						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя руками 1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз- Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1. «Метко в цель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз- Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клошкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Бусинки» «Пчелки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

Январь

1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу</p> <p>..</p>	Общеразвивающие упражнения с веревкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень». 	Подвижная игра «Совушка».	<p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами.; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p>	Общеразвивающие упражнения с кубиком	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю» 	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Идем спасать зверят сугроб гололед</p> <p>На лыжне имитация лыжного хода</p>	Общеразвивающие упражнения с лыжами(палки)	<ol style="list-style-type: none"> 6.Кто быстрее на санках 7.Попади в цель 8.Перейди по льдинам 9.Тоннель в сугробе (подлезание) 	<p>Зимние игры</p> <p>Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Ходьба игра Замри</p> <p>Сдуем снежинки</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Бусинки» «Пчелки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	(ПИ)	
Февраль						

1 Н Е Д Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз- Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
--	--	---	--------------------------------------	--	--	---

2 Н Е Д Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	6. Ходьба по наклонной доске 7. Прыжки - перепрыгивание через бруски 8. Забрасывание мячей в корзину 9.«Точный пас» 10. «По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз- Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
--	---	---	--------------------------------------	--	--	---

3 Н Е Д Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	11. Ходьба по наклонной доске 12. Прыжки - перепрыгивание через бруски 13. Забрасывание мячей в корзину 14. «Точный пас» 15. «По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз- Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
--	--	---	--------------------------------------	---	--	---

4 Н Е Д Л Я	беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках;	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	16. Ходьба по наклонной доске 17. Прыжки - перепрыгивание через бруски 18. Забрасывание мячей в корзину 19. «Точный пас» 20. «По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз- Красны	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
--	---	--	--------------------------------------	---	---	---

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Бусинки» «Пчелки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Бусинки» «Пчелки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической скамейке 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Бусинки» «Пчелки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Нед еля	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Звездочки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Звездочки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
3 Н Е Д Е Л Я	формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения	4. Равновесие-ходьба по канату 5. Прыжки на двух ногах 6. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную Идем на горку	Общеразвивающие упражнения с санками.	1. Снежные комочки(прыжки в обруч) 2. «С горки на санках» (передвижение сидя)	Подвижная игра «Снежинки и метель». Зимние забавы	Ходьба в колонне по одному. «Согреем ручки»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Звездочки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котятка и щенята».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Звездочки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Звездочки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Звездочки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
Май						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	3. Равновесие 4. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	5. Прыжки в длину с места 6. Метание мешочков в горизонтальную цель 7. Метание мячей в вертикальную цель 8. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом	4. Метание мешочков на дальность 5. Ползание по гимнастической скамейке 6. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с косичкой.	4. Равновесие 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 6. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Почемучки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Почемучки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения	3. Равновесие «Пройди - не упади». 4. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением с Зимними задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	По снежной дорожке(колонна)	Общеразвивающие упражнения со снежинками(мячики, шарики)	1. Прыжки «Зайки - прыгуны». со снежками 2. Кидаем снежки	Подвижная игра «мороз красный нос».	Ходьба в колонне по одному. подули на снежинки

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Почемучки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать лазания под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную Ходьба и бег враспынную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Почемучки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 НЕДЕЛЯ	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Почемучки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «Почемучки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПЕРВОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА «Растишки»

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

ДЕКАБРЬ		
Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
Вводная часть	ОРУ со скамейкой. Ходьба, перешагивая через предметы. Ходьба в прямом направлении. Бег за воспитателем, от воспитателя. Бег, догоняя катящиеся предметы.	
Основные виды движений	Перепрыгивание через линию или верёвку. Проползание в заданном направлении. Скатывание мяча с горки. Прыжки с продвижением вперёд. Перелезание через валик. Катание мяча двумя руками.	Проползание в вертикально стоящие обручи. Прыжки на двух ногах с хлопками. Катание мяча друг другу. Проползание в воротца. Подпрыгивание до ладони воспитателя.
Игра	«Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Через ручеёк»	«Лови мяч», «Перелезь через бревно», «Через ручеёк»
Заключительная часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями	

ЯНВАРЬ		
Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
Вводная часть	ОРУ с лентами или со стульчиками. Ходьба с опорой на зрительный ориентир. Бег, догоняя катящиеся предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	
Основные виды движений	Прыжки в высоту. Перелезание через валик. Бросание мяча двумя руками снизу. Подползание под дугу. Перепрыгивание через верёвку.	Прокатывание мяча в дугу. Перепрыгивание через верёвку. Подлезание под верёвку. Прыжки с двух ног с продвижением вперёд до предмета. Ловля мяча. Бросание мяча двумя руками снизу. Перепрыгивание через верёвку.
Игра	«Пройди по дорожке»,	«Снежок катится». «Доползи до снежка», «покормим птичек»
Заключительная часть	Ходьба с дыхательными упражнениями	

ФЕВРАЛЬ		
Содержание организованной образовательной деятельности		

Этапы занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
Вводная часть	ОРУ с кубиками или на мягких модулях. Ходьба со сменой направления движения. Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Ходьба перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями. Бег в различных направлениях.	
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Проползание в два вертикально стоящих обруча. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. Прыжки на двух ногах с мячом в руках. Прокатывание мяча между игрушками.	Подпрыгивание до игрушки вверх. Ловля мяча. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. Прокатывание мячей в дугу. Перепрыгивание через верёвочку.
Игра	«Скати с горки», «Пройди по дорожке»,	«Пройди по мостику», «Проползи в воротца», «Попрыгай, как мячик».
Заключительная часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
Вводная часть	ОРУ с флажками. Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Ходьба со сменой характера движения. Бег за воспитателем, от воспитателя.	
Основные виды движений	Бросание мяча. Проползание заданного расстояния. Перепрыгивание через верёвку. Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. Катание мяча между предметами	Перелезание через бревно. Бросание мяча двумя руками. Влезание на лестницу. Перепрыгивание через верёвочку. Проползание заданного расстояния до ориентира.
Игра	«Перешагни через палку», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Перепрыгни через ручеёк», «Пройди по дорожке»
Заключительная часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
Вводная часть	ОРУ с платочками, со стульчиками. Ходьба с перешагиванием верёвки на высоте 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Ходьба со сменой характера движения. Бег со сменой направления движения. Ходьба с перешагиванием верёвки, палки.	
Основные виды движений	Подпрыгивание до предмета. Подползание под верёвку. Прокатывание мяча одной, двумя руками. Подползание под дугу. Прыжки с места	Проползание в дугу с захватом предмета. Подлезание под верёвку. Перепрыгивание через две параллельные линии. Перелезание через

	на двух ногах, как можно дальше. Проползание в вертикально стоящий обруч.	бревно. Прокатывание мяча между предметами. Влезание на лестницу.
Игра	«Мишки идут по лесу», «Курочка-хохлатка»	«Попади в воротца», «Мишки по лесу идут»
Заключительная часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями	

МАЙ		
Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятий	1-2 неделя	3-4 неделя
Вводная часть	ОРУ с кубиками или на мягких модулях. Ходьба с перешагиванием верёвки на высоте 5-15 см. Медленный бег до 80 м. Ходьба, огибая предметы. Непрерывный бег 30-40 сек. Ходьба со сменой характера движения. Бег со сменой направления движения.	
Основные виды движений	Прыжки с продвижением вперёд. Проползание в два вертикально стоящих обруча. Прыжки с двух ног как можно дальше. Влезание на лестницу.	Подползание под гимнастическую палку. Прокатывание мячей под дугу. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. Перелезание через бревно. Перепрыгивание через верёвку.
Игра	«Мой весёлый звонкий мяч», «Перешагни через ручеёк»	«Попади в воротца», «Мишки по лесу идут»
Заключительная часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями	