

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 «Теремок» общеразвивающего вида» г. Нурлат
Республики Татарстан

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Протокол № 1 от
31 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 114 от « 31 » августа 2022 года
Заведующий _____ Г.А.Абдурахманова



Рабочая программа образовательной области

«Физическое развитие»

на 2022-2023 учебный год.

Инструктор по физической культуре: Н.З.Тухватуллина

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	стр
I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС дошкольного образования.	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы.	4
II.	Организационный раздел	
2.1.	Режим двигательной активности	6
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	9
2.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	9
2.5.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
2.6.	Планируемые результаты освоения программы	10
2.7.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.	11
III.	Содержательный раздел.	
3.1.	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	15
3.2.	Планирование непосредственно-образовательной деятельности	15
3.3.	Перспективный план по взаимодействию с родителями.	41
IV.	Информационно-методическое обеспечение образовательной работы	
4.1.	Материально-технические условия реализации программы	42
4.2.	Учебный план реализации ООП	42
4.3.	Планируемые результаты освоения программы	42
4.4.	Материально-техническое оснащение программы	43

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение.

Рабочая программа подготовительной группы разработана на основе основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 8 «Теремок» общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ, инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы Т. С. Комаровой Э. М. Дорофеевой в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, региональной образовательной программой дошкольного образования «Радость познания», Положением о рабочих программах в МАДОУ «Детский сад № 8 «Теремок», Уставом МАДОУ «Детский сад № 8 «Теремок» в соответствии с ФГОС ДО.

Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому развитию.

1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Программа направлена на решение задач:

- формирования общей культуры, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, развития их физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, в том числе предпосылок учебной деятельности;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного периода жизни человека;
- равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка и социального статуса;
- равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- формирования социокультурной среды дошкольного детства, объединяющей семью, в которой ребёнок приобретает свой главный опыт жизни и деятельности, и все институты вне семейного образования в целях разностороннего и полноценного развития детей;
- развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка;
- преемственности дошкольного и начального уровней общего образования.

Целью рабочей программы является развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, эстетических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности.

Реализация цели осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения).
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.
3. Самостоятельная деятельность детей.
4. Взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Республики Татарстан.

Основной целью работы является:

- формирование целостных представлений о родном крае через решение следующих задач:
- воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду.
- формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел в родном городе (районе; селе)
- формирование представлений о животном и растительном мире родного края.

Познавательный материал равномерно распределен по времени, чтобы дети получали информацию постепенно, в определённой системе, поэтому воспитателями подготовительной группы используется тематическое планирование.

Реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, праздников. При проведении этой работы используется комплексный подход, взаимосвязь и своеобразное взаимопроникновение материала разных тем и всё

то, что связано друг с другом. Основной задачей является стимуляция познавательной активности детей, развитие их любознательности, развитие образного и логического мышления ребёнка.

Показателем того, что работа оказывает положительное влияние на детей, является:

- проявление детьми инициативы, действенного отношения к окружающей жизни;
- желание слушать, читать книги с общественной тематикой;
- наблюдения за детьми (как они помогают друг другу; как относятся к книгам на основе специально созданных ситуаций и др.).

1. 3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;

партнерство с семьей;

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

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

возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учёт этнокультурной ситуации развития детей.

обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

II. Организационный раздел

2.1. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке			Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультурминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости мости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости мости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости мости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости мости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости мости от вида и содержания занятий
Активные и отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.

	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятель- ная	а) самостоятельное ис- пользование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руко- водством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

2.2. Условия реализации программы

Предметно-развивающая среда (формируемая часть)

помещение	Содержание
Музыкально-спортивный зал	1. Мячи резиновые, мячи пластмассовые мячи пластмассовые (разного размера); 2. Бубен большой; 3. Скакалки детские; 4. Кегли; 5. Кубики. 6. Дидактический материал «Спорт» 7. Коврик для массажа стоп; 8. Мешочки с песком; 9. Набор для игры в боулинг; 10. Обручи разных размеров; 11. Гимнастические палки; 12. Атрибуты к подвижным играм; 13. Маски; 14. Свисток;

2.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Формы реализации программы: игра, познавательная и исследовательская деятельность, творческая активность, проектная деятельность. Реализация Программы осуществляется в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно - эстетическое развитие ребенка, в организованной образовательной деятельности.

Рабочая программа формируется с учётом особенностей базового уровня системы общего образования с целью формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Учитываются также возраст детей и необходимость реализации образовательных задач в определенных видах деятельности.

Для детей дошкольного возраста это:

- игровая деятельность (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игры);
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними; восприятие художественной литературы и фольклора);
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;
- изобразительная (рисования, лепки, аппликации);

- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах);
 - двигательная (овладение основными движениями) активность ребенка.
- Характер взаимодействия взрослых и детей: личностно-развивающий и гуманистический.

2.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

См. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. стр.–162-163, 189-191, 222-224, 260-262.

2.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

2.6. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы в целевом разделе указанной программы с учётом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты освоения Программы (часть, формируемая участниками образовательных отношений):

МЛАДШАЯ ГРУППА

Выполняет одновременно два действия: хлопает и топает. Перешагивает через предметы на полу чередующим шагом .Бегаёт, подпрыгивает , прыгает в длину на двух ногах с места , перепрыгивает через линию на полу ,бросает и ловит мяч .Быстро проходит по наклонной доске • катается на трёхколёсном велосипеде • спрыгивает с небольшой высоты

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы: Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд, Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны, Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

СТАРШАЯ ГРУППА

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см) Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см, Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), 8 Прыгать через скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м. В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, Отбивать мяч о землю на месте 10 раз, Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться , размыкаться в колонне , шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы: Выполняет правильно все виды основных движений, Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами. Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой ру-

кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

2.7. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

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

1. Физкультурные занятия
2. Утренняя гимнастика
3. Подвижные игры
4. Физминутки, физкультурные паузы
5. Оздоровительно-профилактическая гимнастика
6. Гимнастика после сна
7. Закаливание
8. Физические упражнения и игры
9. Спортивные праздники и физкультурные досуги
10. Спортивные соревнования
11. Интегративная деятельность
12. Проектная деятельность
13. Проблемная ситуация
14. Психогимнастика
15. Элементы оздоровительной детской йоги
16. Совместная деятельность взрослого и детей

17. Контрольно-диагностическая деятельность

Структура физкультурного занятия. Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие. Структура физкультурного занятия в зале. В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре: 15 мин. – 2 младшая группа 20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе. Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания 19 на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений а так же физические качества.

.Способы организации двигательной деятельности.

- Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- Поточный способ. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа

получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Средства двигательной деятельности. Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей. Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование 20 природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. 2.3.5.

Методы физического развития. Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. В физическом развитии дошкольников применяются группы методов: - специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития; - общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания. **Специфические методы:** - Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью). - **Игровой метод** (использование упражнений в игровой форме). - Соревновательный метод (применение упражнений в соревновательной форме). - **Метод круговой тренировки** (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения). Общепедагогические методы: Словесные методы (

применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся: - названия упражнений; - описание; -объяснения; -указания; - команды; - вопросы к детям и др. **Практические методы** (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся: - показ физических упражнений; - имитация (подражательные упражнения).

III.Содержательный раздел.

3.1.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области физическое развитие

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Целостность педагогического процесса в ДООУ обеспечивается реализацией «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области.

Физическое развитие.

«От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 184-188,217-221,254-256,294-300.

3.2.Планирование непосредственно-образовательной деятельности

Перспективное планирование

по освоению детьми 2-3 года образовательной области «Физическое развитие»

Сентябрь				
Неделя проведения		ИГРА	ЦЕЛЬ	АВТОР
1 неделя		«БЕГИТЕ КО МНЕ»	УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО СИГНАЛУ	ПЕНЗУЛАЕВА.Л.И СТР 54

1 неделя		«ПТИЧКИ»	УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО СИГНАЛУ ПЕДАГОГА, бегать в разных Направлениях	ПЕНЗУЛАЕВА.Л.И СТР 60
1 неделя		«КОТ И ВОРОБУШКИ»	УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ В СООТВЕТСВИИ С ТЕКСТОМ СТИХОТВОРЕНИЯ	ПЕНЗУЛАЕВА.Л.И СТР 65
2 неделя		«Догони мяч»	УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО СИГНАЛУ ПЕДАГОГА	ПЕНЗУЛАЕВА.Л.И СТР 69
2 неделя		«Проползи под дугой»	УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО СИГНАЛУ ПЕДАГОГА	ПЕНЗУЛАЕВА.Л.И СТР 70
2 неделя		«Ходьба и бег»	1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; 2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	ПЕНЗУЛАЕВА.Л.И СТР 74
3 неделя		«Перешагивание через предметы»		
3 неделя		«Ходьба с опорой на зрительные ориентиры»		

3.2.Планирование непосредственно-образовательной деятельности
Перспективное планирование
по освоению детьми 3-4 лет образовательной области «Физическое развитие»

Сентябрь				
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Литература
1 неделя		Ходьба и бег	1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; 2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 23-24 стр.

			равновесие.	
1 неделя		Прыжки на двух ногах	1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах на месте.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 24-25 стр.
1 неделя		Отталкивание мяча (на свежем воздухе)	1.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 25-26 стр.
2 неделя		Лазание под шнур	1.Развивать ориентировку в пространстве; 2.Умение действовать по сигналу; 3. Группироваться при лазании под шнур.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 27-28 стр.
2 неделя		Игровые упражнения с мячом	1.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
2 неделя		Игровые упражнения на равновесие	1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; 2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
3 неделя		Игровые упражнения с мячом	1.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
3 неделя		Игровые упражнения на равновесие	1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; 2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
3 неделя	.	Игровые упражнения с мячом	1.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
4 неделя		Подвижные игры с мячом, с прыжками	1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах на месте.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
4 неделя		Игровые упражнения с мячом	1.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
4 неделя		Подвижные игры	1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; 2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 27 стр.

Октябрь				
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Литература
1 неделя		Ходьба на ограниченной площади опоры.	1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 28-29 стр.
1 неделя		Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги	1.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 29 стр.
1 неделя		Ходьба и бег по сигналу	1.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. 2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 31-32 стр.
2 неделя		Ходьба и бег по кругу	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 31-32 стр.
2 неделя		Прыжки «Кузнечики»	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 32-33 стр
2 неделя		Упражнения на стульчиках	1.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. 2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева 32-33 стр

3 неделя		Ходьба в колонне по одному	1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
3 неделя		Игровые упражнения с мячом	1.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
3 неделя		Кот и воробышки	1.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. 2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
4 неделя		Приземление на полусогнутые ноги	1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
4 неделя		Прыжки из обруча в обруч	1.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева
4 неделя		Развлечение «Осенние листочки»	1.Заучивание небольших по объему стихотворений и пение песен, танцевать с листочками.	Конспект развлечения

Ноябрь					
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Ходьба по ограниченной площади опоры	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №9 33-34 стр.
2 неделя		Прыжки из обруча в обруч	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №10 34-35 стр.
3 неделя		Прокатывание мяча между предметами	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №11 35-37 стр.
4 неделя		Развитие координаций движений	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №12 37-38 стр.

	Декабрь				
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Устойчивое равновесие и прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №13 38-40 стр.
2 неделя		Прыжки со скамейки	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №14 40-41 стр.
3 неделя		Лазанье под дугу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №15 41-42 стр.
4 неделя		Ползание на повышенной опоре	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	4	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №16 42-43 стр.

	Январь				
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №17 43-45 стр.
2 неделя		Прыжки на двух ногах между предметами	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между	3	Физкультурные занятия в детском саду

			предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		3+ Л.И. Пензулаева №18 45-46 стр.
3 неделя		Катание мяча друг к другу	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №19 46-47 стр.

Февраль					
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Прыжки с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №21 50 стр.
2 неделя		Прыжки с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №22 51-52 стр.
3 неделя		Бросание мяча через шнур	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №23 52-53 стр.
4 неделя		Лазанье под дугу	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №24 53-54 стр.

	Март				
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Ходьба по ограниченной площади	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №25 54-55 стр.
2 неделя		Прыжки в длину с места	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №26 56-57 стр.
3 неделя		Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №27 57-58 стр.
4 неделя		Ходьба на повышенной опоре	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №28 58-59 стр.

Апрель					
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Прыжки через шнуры	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №29 60-61 стр.
2 неделя		приземление на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №30 61-62 стр.
3 неделя		Ползание на ладонях и ступнях	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	4	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №31 62-63 стр.
4 неделя		Ходьба на повышенной опоре	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	4	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №32 63-64 стр.

	Май				
Неделя проведения	Дата проведения	Тема	Задачи	Количество занятий	Литература
1 неделя		Ориентировка в пространстве	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	4	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №33 65-66 стр.
2 неделя		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №34 66-67 стр.
3 неделя		Бросание мяча вверх и ловля его	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №35 67-68 стр.
4 неделя		Лазанье по наклонной доске	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	3	Физкультурные занятия в детском саду 3+ Л.И. Пензулаева №36 68 стр.

Перспективное планирование
по освоению детьми 4-5 лет образовательной области «Физическое развитие»

Неделя проведения		Тема	Программное содержание	Источник методической литературы
			<i>Сентябрь</i>	
1 неделя		НОД №1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.19-20
1 неделя		НОД №2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.20
2 неделя		НОД №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.21
2 неделя		НОД №4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.21-22
2 неделя		НОД №5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.23
3 неделя		НОД №6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.23-24
3 неделя		НОД №7 Игра «В волков»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.24-25
3 неделя		НОД №8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.26
4 неделя		НОД №9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.26
4 неделя		НОД №10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.26-28
4 неделя		НОД №11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.28-29
5 неделя		НОД №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.29
		НОД №13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

			повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	детском саду» Средняя группа, стр.30-32
		Октябрь		
Неделя проведения		НОД №14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 32
1 неделя		НОД №15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.32
1 неделя		НОД №16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.33-34
2 неделя		НОД №17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.34
2 неделя		НОД №18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.34
2 неделя		НОД №19	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.35
3 неделя		НОД №20	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.35-36
3 неделя		НОД №21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.36
3 неделя		НОД №22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.36-37
4 неделя		НОД № 23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.37-38
4 неделя		НОД №24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.38
4 неделя		НОД №25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах,закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.39-40
5 неделя		НОД №26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах,закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.40
		Ноябрь		
Неделя проведения		НОД №27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.40-41
1 неделя		НОД №28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 41-42
1неделя		НОД №29	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.42
2 неделя		НОД №30	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.43
2 неделя		НОД №31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.43-44
2 неделя		НОД №32	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

				Средняя группа, стр.44
3 неделя		НОД №33	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.45
3 неделя		НОД №34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.45-46
3 неделя		НОД №35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.46-47
4 неделя		НОД №36	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.48-49
4 неделя		НОД №37	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.48-49
4 неделя 5 неделя		НОД №38	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.49
Декабрь				
Неделя проведения		НОД №39	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.50
1 неделя		НОД №40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.51
1 неделя		НОД №41	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.51
2 неделя		НОД №42	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.52-53
2 неделя		НОД №43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 54
2 неделя		НОД №44	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.54
3 неделя		НОД №45	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.54-56
3 неделя		НОД №46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.56
3 неделя		НОД №47	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.56
4 неделя		НОД №48	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.57-58
4 неделя		НОД №49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.58-59
Спортивное развлечение «В гости елочка пришла» Конспект НОД				
Январь				
Неделя проведения 1 неделя		НОД №52	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.60-61
1 неделя		НОД №53	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.61-62

1 неделя		НОД №54	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.62
2 неделя		НОД №55	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.62-63
2 неделя		НОД № 56	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.63-64
2 неделя		НОД №57	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.64
3 неделя		НОД №58	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.62-63
3 неделя		НОД №59	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.65-66
3 неделя		НОД №60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.66
Февраль				
Неделя проведения 1 неделя		НОД №62	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.67-68
1 неделя		НОД №63	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.68
1 неделя		НОД №64	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.68-69
2 неделя		НОД №65	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.69-70
2 неделя		НОД №66	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.70
2 неделя		НОД № 67	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.70
3 неделя		НОД №68	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.70-71
3 неделя		НОД №69	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.71-72
3 неделя		НОД № 70	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.72
4 неделя		НОД №71	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.72-73
4 неделя		НОД № 72 (на св. воздухе) Игра «В ворону»	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.73-74
Март				
Неделя проведения 1 неделя		НОД № 73	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 врассыпную.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.74-75
1 неделя		НОД №74	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 врассыпную.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.75-76
1 неделя		НОД №75	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.76

2 неделя		НОД №76	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.76-77
2 неделя		НОД №77	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.77
2 неделя		НОД №78	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.77
3 неделя		НОД №79	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр.78
3 неделя		НОД №80	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 79
3 неделя		НОД №81	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 80-81
4 неделя		НОД №82	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 81
4 неделя		НОД №83	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Учить детей ориентироваться в пространстве, укреплять физическое здоровье детей. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 82
4 неделя		НОД №84	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 82-83
<i>Апрель</i>				
Неделя проведения 1 неделя		НОД №85	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 83
1 неделя		НОД №86	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 84
2 неделя		НОД №87	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 84-85
2 неделя		НОД №88	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 85
2 неделя		НОД №89	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 85-86
3 неделя		НОД №90	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 86
3 неделя		НОД №91	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 87
3 неделя		НОД №92	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 87
4 неделя		НОД №93	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 88-89
4 неделя		НОД №94	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 89
4 неделя		НОД №95	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 89
5 неделя		НОД №96	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

				Средняя группа, стр. 89-90
			<i>Май</i>	
Неделя проведения 1 неделя	Дата проведения	НОД №98	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 91-92
1 неделя		НОД №99	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 90-91
2 неделя		НОД №100	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 91
2 неделя		НОД №101	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 92
2 неделя		НОД №102	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 92-93
3 неделя		НОД №103	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 93
3 неделя		НОД №104	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа, стр. 93-94

**Перспективное планирование
по освоению детьми 5-6 лет образовательной области «Физическая культура»**

Неделя проведения	Тема Дата	Цели (программное содержание занятий)	Методическая литература
	1	2	3
	Сентябрь		
1 неделя	Занятие 3 01.09.2020	Развлечение «День знаний»	Конспект занятий.
1 неделя	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 15
1 неделя	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 17
2 неделя	Занятие 6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевая за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 19
2 неделя	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 18
2 неделя	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 20
3 неделя	Занятие 9	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 22
3 неделя	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 22
3 неделя	Занятие 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 23
4 неделя	Занятие 12	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 25
4 неделя	Занятие 11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;	Пензулаева Л.И.

		разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 25
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 13
5 неделя	Занятие 1 .09.2016	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 15
	Занятие	Повторение игровых упражнений. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях)	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 26
Октябрь			
1 неделя	Занятие 13	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 27
1 неделя	Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 29
2 неделя	Занятие 14	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 28
2 неделя	Занятие 16	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 29
2 неделя	Занятие 18	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 31
3 неделя	Занятие 17	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 31
3 неделя	Занятие 19	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 33
3 неделя	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 34
4 неделя	Занятие 20	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 34
4 неделя	Занятие 22	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 35
4 неделя	Занятие 24	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 37
5 неделя	Занятие 23	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 37
Ноябрь			
1 неделя	Занятие 25	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 39
1 неделя	Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 42
1 неделя	Занятие 27	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 41
2 неделя	Занятие 26	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег	Пензулаева Л.И.

		врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 41
2 неделя	Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 42
2 неделя	Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 43
3 неделя	Занятие 29	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 43
3 неделя	Занятие 31	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 44
3 неделя	Занятие 33	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 45
4 неделя	Занятие 32	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 45
4 неделя	Занятие 34	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 46
	Декабрь		
1 неделя	Занятие 36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 47
1 неделя	Занятие 35	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 47
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 50
2 неделя	Занятие 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 51
2 неделя	Занятие 2	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 51
2 неделя	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 52
3 неделя	Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 54
3 неделя	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 54
3 неделя	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 55
4 неделя	Занятие 9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 57
4 неделя	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 56
4 неделя	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 58
5 неделя	Занятие 12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 60
5 неделя	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 60

	Январь		
2 неделя	Занятие 13	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 62
2 неделя	Занятие 15	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 64
2 неделя	Занятие 14	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 64
3 неделя	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 65
3 неделя	Занятие 18	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 66
3 неделя	Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 66
4 неделя	Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 67
4 неделя	Занятие 21	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 69
4 неделя	Занятие 20	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 68
	Февраль		
1 неделя	Занятие 24	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 72
1 неделя	Занятие 23	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 72
1 неделя	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 73
2 неделя	Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 75
2 неделя	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 74
2 неделя	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 75
3 неделя	Занятие 30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 76
3 неделя	Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр.76
3 неделя	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 77
4 неделя	Занятие 33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 79
4 неделя	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 78
4 неделя	Занятие 34	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 79
	Март		
1 неделя	Занятие 36	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с

			детьми 5 – 6 лет. стр. 81
1 неделя	Занятие 35	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 80
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 82
2 неделя	Занятие 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 84
2 неделя	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 84
2 неделя	Занятие 4	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.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 85
3 неделя	Занятие 6	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 86
3 неделя	Занятие 5	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.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 86
3 неделя	Занятие 7	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.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 87
4 неделя	Занятие 9	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 89
4 неделя	Занятие 8	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.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 89
4 неделя	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 90
5 неделя	Занятие 12	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 91
	Апрель		
1 неделя	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 93
1 неделя	Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 94
2 неделя	Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 94
2 неделя	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 95
2 неделя	Занятие 18	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 96
3 неделя	Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 96
3 неделя	Занятие 19	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 97
3 неделя	Занятие 21	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 99
4 неделя	Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 98
4 неделя	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 99
4 неделя	Занятие 24	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с

			детьми 5 – 6 лет. стр. 101
5 неделя	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 101
Май			
1 неделя	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 102
1 неделя	Занятие 27	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 104
1 неделя	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 103
2 неделя	Занятие 30	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 106
2 неделя	Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 106
2 неделя	Занятие 31	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 107
3 неделя	Занятие 33	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 108
3 неделя	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 108
3 неделя	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 109
4 неделя	Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 110
4 неделя	Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 110
4 неделя	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 105

Перспективное планирование по освоению детьми 6-7 лет образовательной области «Физическое развитие»				
№ /п.	Неделя проведения	Тема, дата проведения	Программное содержание	Источник методической литературы
	Сентябрь			
1.	1 неделя	НОД №1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 9
2.	1 неделя	НОД №2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 10
3.	1 неделя	НОД №3 (на св. воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 11
4.	2 неделя	НОД №4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 11-12
5.	2 неделя	НОД №5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 13
6.	2 неделя	НОД №6 (на св. воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 14
7.	3 неделя	НОД №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 15
8.	3 неделя	НОД №8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

			(ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Подготовительная группа, стр. 16
9.	3 неделя	НОД №9 (на св. воздухе)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 16
10.	4 неделя	НОД №10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 16-17
11.	4 неделя	НОД №11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 18
12.	4 неделя	НОД №12 (на св. воздухе)	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 16
13.	5 неделя	НОД №13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 20
	Октябрь			
14.	1 неделя	НОД №14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 21-22
15.	1 неделя	НОД №15 (на св. воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.22
16.	2 неделя	НОД №16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.22-23
17.	2 неделя	НОД №17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.23-24
18.	2 неделя	НОД №18 (на св. воздухе)	Повторить бег в среднем темпе (с продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.24
19.	3 неделя	НОД №19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.24-25
20.	3 неделя	НОД №20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.26
21.	3 неделя	НОД №21 (на св. воздухе)	Закреплять навык ходьбы с изменением движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.26-27
22.	4 неделя	НОД №22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.27-28
23.	4 неделя	НОД № 23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.28
24.	4 неделя	НОД №24 (на св. воздухе)	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.28-29
25.	5 неделя	НОД №25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 29-32
26.				
	Ноябрь			
27.	1 неделя	НОД №27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.32
28.	1 неделя	НОД №28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.32-34
29.	1 неделя	НОД №29	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.34
30.	2 неделя	НОД №30	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

			продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	детском саду» Подготовительная группа, стр.34-35
31.	2 неделя	НОД №31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.36
32.	2 неделя	НОД №32	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.36-37
33.	3 неделя	НОД №33	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.37-38
34.	3 неделя	НОД №34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.38-39
35.	3 неделя	НОД №35	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.39
36.	4 неделя	НОД №36	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.40-41
37.	4 неделя	НОД №37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.41
38.	4 неделя	НОД №38	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.41-42
	Декабрь			
39.	1 неделя	НОД №39	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременной; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.42-43
40.	1 неделя	НОД №40	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременной; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.43
41.	1 неделя	НОД №41 св. в	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.43-44
42.	2 неделя	НОД №42	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.45-46
43.	2 неделя	НОД №43	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.46
44.	2 неделя	НОД №44 св. в.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.46-47
45.	3 неделя	НОД №45	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.47-48
46.	3 неделя	НОД №46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.48
47.	3 неделя	НОД №47 св. в.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.48-49
48.	4 неделя	НОД №48	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.49-51
49.	4 неделя	НОД №49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.51
50.	4 неделя	НОД №50 св. в.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 51-52
51.	5 неделя	НОД №51	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 52-53
	Январь			

52.	2 неделя	НОД №52 (на св. воздухе)	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое упражнение в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки». Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.54
53.	2 неделя	НОД №53	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.54-56
54.	2 неделя	НОД №54	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.56
55.	3 неделя	НОД №55 (на св. воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.56-57
56.	3 неделя	НОД № 56	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.57-58
57.	3 неделя	НОД №57	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 58
58.	4 неделя	НОД №58 (на св. воздухе)	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.58
59.	4 неделя	НОД №59	Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.59-60
60.	4 неделя	НОД №60	Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.60
61	Февраль			
62.	1 неделя	НОД №62	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.61-62
63.	1 неделя	НОД №63	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.62
64.	1 неделя	НОД №64 (на св. воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.62-63
65.	2 неделя	НОД №65	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 63-64
66.	2 неделя	НОД №66	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.64
67.	2 неделя	НОД № 67 (на св. воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.64-65
68.	3 неделя	НОД №68	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 65-66
69.	3 неделя	НОД №69	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.66
70.	3 неделя	НОД № 70 (на св.воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.66
71.	4 неделя	НОД №71	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.72-73
72.	4 неделя	НОД №72 28.02.2019	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.
	Март			

73.	1 неделя	НОД № 73	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.72-73
74.	1 неделя	НОД №74	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.74-75
75.	1 неделя	НОД №75 (на св. воздухе)	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.73-74
76.	2 неделя	НОД №76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.75
77.	2 неделя	НОД №77 (на св. воздухе)	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.75-76
78.	2 неделя	НОД №78	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.76-78
79.	3 неделя	НОД №79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 78
80.	3 неделя	НОД №80 (на св. воздухе)	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.78-79
81.	3 неделя	НОД №81	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.79-80
82.	4 неделя	НОД №82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.
83.	4 неделя	НОД №83 (на св. воздухе)	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.80-81
84.	4 неделя	НОД №84	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.81-82
	Апрель			
85.	1 неделя	НОД №85	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.82
86.	1 неделя	НОД №86 (на св. воздухе)	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 82-83
87.	2 неделя	НОД №87	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.83
88.	2 неделя	НОД №88	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.84
89.	2 неделя	НОД №89 (на св. воздухе)	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 84
90.	3 неделя	НОД №90	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.84-86
91.	3 неделя	НОД №91	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.87
92.	3 неделя	НОД №92 (на св. воздухе)	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.86-87
93.	4 неделя	НОД №93	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.87-88
94.	4 неделя	НОД №94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.88

95.	4 неделя	НОД №95 (на св. воздухе)	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.88
96.	5 неделя	НОД №96	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.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.88-89
	Май			
97.	1 неделя	НОД №98	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.90-91
98.	1 неделя	НОД №99 (на св. воздухе)	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.90
100.	1 неделя	НОД №100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.
101.	2 неделя	НОД №101 (на св. воздухе)	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Формировать умение самостоятельно организовывать мордовские подвижные игры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.92
102.	2 неделя	НОД №102	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метении мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.92-93
103.	2 неделя	НОД №103	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метении мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.93
104.	3 неделя	НОД №104 (на св. воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.93-95
105.	3 неделя	НОД №105	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.95-96
106.	3 неделя	НОД №106	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр. 96
107.	4 неделя	НОД №107 (на св. воздухе)	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа, стр.96

3.3. Перспективный план по взаимодействию с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель: Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

Задачи:

- 1.Пропагандировать основы ЗОЖ.
- 2.Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- 3.Вовлекать родителей в образовательный процесс. Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах: - анкетирование (знакомство с семьей). - праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ) - консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы). - родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду). - рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома). - открытые занятия транслирую умения и навыки детей). - занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний). - день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей). - совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы.

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

Сроки	Способ реализации	Тема мероприятия	Ответственные
Сентябрь.	Консультация.	«Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях».	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Октябрь.	Рекомендации по использованию упражнений	Ознакомление с буклетами по дыхательным гимнастикам.	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.

	для верхних дыхательных путей.		
Ноябрь.	Консультация.	«Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Декабрь.	Консультация.	«Оздоровительный бег» (методика его применения)	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Январь.	Памятка для родителей	«Речь с движениями. Поиграем со своим ребенком» для 2 младшей группы.	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Февраль.	Подготовка стихотворений, песен и физкультурного инвентаря для проведения праздника	«День Защитника Отечества».	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Март.	Мастер -класс	«Игры и упражнения на формирование правильной осанки у детей»	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Апрель.	Консультация	«Совершенствование физических навыков в весенне-летний период»	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.
Май.	Взаимодействие с родителями по подготовке и проведению развлечения	Развлечение «Игры-эстафеты » в старшей группе	Инструктор по ФИЗО: Тухватуллина Н.З.

IV. Информационно-методическое обеспечение образовательной работы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

4.2. Учебный план реализации ООП

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

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 105.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

1 младшая группа (2-3 года)- 10 минут

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

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

Утренняя гимнастика в физкультурном зале проводится каждый день:

8.00 - 8.06 - 2 младшая группа

8.06 – 8.12 – средняя группа

8.12 -8.20 – старшая группа (зал/улица)

8.20 – 8.30– подготовительная группа (зал/улица)

4.3. Планируемые результаты освоения программы

Система оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста.

Система оценки индивидуального развития и достижения детьми планируемых результатов освоения Программы в старшем дошкольном возрасте строится таким образом, чтобы обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы.

Мониторинг проводится по книге Н.Верещагина «Педагогический мониторинг освоения детьми образовательной программы ДООУ». М., Издательство «Детство-ПРЕСС», 2019.

4.4. Материально-техническое оснащение программы

Используемая литература для оснащения воспитательно-образовательного процесса:

- 1.«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой., М., Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2019.
- 2.. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашквичене, Москва «Просвещение» 1992.
3. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
4. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
- 10.С.Ю.Федорова Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа

