

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от 27.08.2020



Утверждена
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №23»
№ 01-12/90 от 27.08.2020
Ю.С.Манаева

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №23» общеразвивающего вида
на 2020/2021 учебный год
(физическая культура от 1,6 до 7 лет)

Срок реализации программы: 01.09. 2020-31.05.2021

Составитель:
Вервейн Елена Викторовна
инструктор по физической культуре

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	3
Обязательная часть.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы. Обязательная часть	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики. Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста	4
1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения Программы Обязательная часть.....	14
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	20
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	20
2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы	20
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	22
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	25
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	25
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	27
3.1. Материально-технические ресурсы обеспечения Программы	27
3.1.1. Материально-техническое обеспечение программы	27
3.1.2. Методическое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания. Перечень программ и технологий. Обязательная часть	28
3.1.3. Перечень средств обучения и воспитания	28
3.2. Планирование образовательной деятельности. Учебный план. Расписание организованной образовательной деятельности	28
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	30
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	30
Приложение: Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие».....	33
Лист внесения изменений.....	96

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее - Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 23» общеразвивающего вида.

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

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

Срок реализации Программы 1 год. Программа реализуется на русском языке – государственном языке Российской Федерации.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Обязательная часть.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;

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

7. обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Обязательная часть

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

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

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

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

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

5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6. партнерство с семьей;

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

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

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

10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. –368 с.

1. Возрастные особенности детей от 1,6 до 2 лет: Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до

школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. с. 240-245

2. Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет: Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. с. 245-246

3. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет: Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. с. 246-248.

4. Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015., с. 248-250.

5. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. с. 252-254.

Особенности развития детей 1,6–2 лет (первая группа раннего возраста)

Развитие движений. Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 *50 *15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см. Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35—40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см. Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого. Подвижные игры. Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча). Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по

сигналу.

Особенности развития детей 2–3 лет (вторая группа раннего возраста).

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

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

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

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

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

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

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

достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

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

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

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

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

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

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

ширину плеч и т. д.

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

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

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

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

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

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

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

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

Особенности развития детей 4-5 лет

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

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

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

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

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

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

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях

использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

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

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

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

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

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

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

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

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний

рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

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

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

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

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

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

обязательно предупреждать об этом родителей.

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

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

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

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

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

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения Программы

Обязательная часть

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

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

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

Первая группа раннего возраста (от 1,6 до 2 лет)	
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>	1. Овладевают умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности, аккуратности.
<i>Развитие движений</i>	1. Ходьба и упражнения в равновесии: умеет ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие, подлезать, перелезть, ходить стайкой по прямой дорожке, перешагивать через веревку или палку. 2. Ползание, лазанье: перелезть через бревно, подлезть под веревку, лазанье по лесенке вверх-вниз. 3. Катание, бросание: катать, отталкивая предметы. 4. Общеразвивающие упражнения: поднимание, опускание, отведение за спину рук; повороты корпуса с передачей предметов; выполнять полунаклоны; приседать.
<i>Подвижные игры</i>	1. Умеет координировать свои действия с другими при участии в подвижных играх, развиты подражательные движения.
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	
<i>Формирование начальных представлений о</i>	1. Ориентируется в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина); 2. Имеет представление о значении разных органов для

<p><i>здоровом образе жизни.</i> <i>Становление ценностей здорового образа жизни</i></p>	<p>нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить, голова - думать, запоминать.</p>
<p><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i></p>	<p>1.Сформирована привычка (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; 2.Способен с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).</p>
<p><i>Физическая культура. Обеспечение гармоничного физического развития</i></p>	<p>1.Сформирована правильная осанка; 2.Развита инициатива, самостоятельность и творчество в двигательной активности; способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; 3.Развит интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях; 4.Способен сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; 5.Способен ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; умеет действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога; 6.Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть бросать, катать); прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>
<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>1.Развито желание играть вместе с воспитанниками в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; 2.Способен играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание); 3.Умеет передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</p>
<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	
<p><i>Формирование начальных</i></p>	<p>1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме,</p>

<i>представлений о здоровом образе жизни</i>	<p>как их беречь и ухаживать за ними;</p> <p>2. Имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>3. Имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма;</p> <p>4. Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p>
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>	<p>1. Сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;</p> <p>2. Сформированы простейшие поведения во время еды, умывания;</p> <p>3. Способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;</p> <p>4. Сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p>
<i>Физическая культура</i>	<p>1. Бегаёт свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;</p> <p>2. Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;</p> <p>3. Отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;</p> <p>4. Отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;</p> <p>5. Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p>
<i>Подвижные игры</i>	<p>1. Играет в игры с правилами, самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений; игры с более сложными правилами со сменой видов движений;</p>

	2. Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентироваться в пространстве.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека; 2. Имеет представление о здоровом образе жизни: соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, о значении физических упражнений для организма человека. 3. Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; 4. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформирована привычка следить за своим внешним видом; 2. Сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом; 3. Умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком; 4. Сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
<i>Физическая культура</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформирована правильная осанка; 2. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; 3. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 4. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку. 5. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

	6. Развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.
<i>Подвижные игры</i>	1. Выполняет ведущую роль в подвижной игре. 2. Осознанно относится к выполнению правил игры, 3. проявляет активность, самостоятельность и инициативность в играх с мячами, скакалками, обручами.
<i>Начальные представления о некоторых видах спорта</i>	1. Имеет представление о некоторых видах спорта; 2. Катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; 3. Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору; 4. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; 5. Развита психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>	1. Соблюдает принципы рационального питания; 2. Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; 3. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>	1. Умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой; 2. Умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить; 3. Следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет беспорядок в своем внешнем виде.
<i>Физическая культура</i>	1. Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности; 2. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске; 3. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; 4. Быстро перестраивается на месте и во время

	<p>движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;</p> <p>5. Развита психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>6. Развита координация движений и ориентировка в пространстве.</p> <p>7. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;</p> <p>8. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;</p> <p>9. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>
<i>Подвижные игры</i>	<p>1. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования);</p> <p>2. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей;</p> <p>3. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

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

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

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

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

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» представлены в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /Под ред. Н.Е.

Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. – 368с.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Первая группа раннего возраста (от 1,6 до 2 лет)

Карпухина Н.Л. Реализация содержания образовательной деятельности. Ранний возраст (1,6-2 года). Практическое пособие. - Воронеж: ООО «МКНИГА», 2017. - 200с.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. –131-132с.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. – 132с.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. –132-133с.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. – 133-134с.

Физическая культура:

Первая группа раннего возраста (от 1,6 до 2 лет)

Карпухина Н.Л. Реализация содержания образовательной деятельности. Ранний возраст (1,6-2 года). Практическое пособие. - Воронеж: ООО «МКНИГА», 2017. - 200с.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. –134с.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. – 134-135с.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. –135-136с.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2015. – 137с.

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

Формы реализации Программы ОО «Физическое развитие»

Возраст	Формы
<i>Первая группа раннего возраста (1,6 – 2 года)</i>	<ul style="list-style-type: none"> – игровая беседа с элементами движения – игра – дыхательная гимнастика – беседа – рассказ
<i>Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года)</i>	<ul style="list-style-type: none"> – игровая беседа с элементами движения – игра – утренняя гимнастика – гимнастика после дневного сна – физкультминутки – гимнастика для глаз – дыхательная гимнастика – упражнения – ситуативный разговор – беседа – рассказ – чтение
<i>Младшая группа (3 – 4 года)</i>	<ul style="list-style-type: none"> – специально-организованная деятельность по физическому развитию – игровая беседа с элементами движения – игра – утренняя гимнастика – гимнастика после дневного сна – физкультминутки – гимнастика для глаз – дыхательная гимнастика – упражнения – ситуативный разговор – ситуативная беседа – рассказ – чтение
<i>Средняя группа (4 – 5 лет)</i>	<ul style="list-style-type: none"> – спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) – досуги – спортивные игры – подвижные игры – утренняя гимнастика – гимнастика после дневного сна – физкультминутки

	<ul style="list-style-type: none"> – пальчиковая гимнастика – гимнастика для глаз – дыхательные упражнения – самостоятельная двигательная деятельность воспитанников – закаливание – прогулки
<p><i>Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – специально-организованная деятельность по физическому развитию – спортивные и физкультурные праздники (совместно с родителями) – досуги – спортивные игры – подвижные игры – утренняя гимнастика – гимнастика после дневного сна – физкультминутки – пальчиковая гимнастика – гимнастика для глаз – дыхательные упражнения – самостоятельная двигательная деятельность воспитанников – проблемные ситуации – закаливание – прогулки

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

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

	самостоятельно или в парах (с мячом)
<i>Индивидуальный</i>	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

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

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

Методы и средства реализации рабочей программы

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

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

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

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

Основная часть (4/6 части занятия, самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня

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

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

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 1,6 до 2 лет – 2 раза в неделю, от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В группах раннего возраста занятия проходят по подгруппам. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в первой группе раннего возраста – не более 10 мин.
- во второй группе раннего возраста – не более 10 мин.
- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.
- в подготовительной группе - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе, для детей 2 - 3 лет занятия на открытом воздухе проводятся в соответствии с погодными условиями.

2.3.Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

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

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

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

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в Учреждении и семье:
 - зоны физической активности,
 - закаливающие процедуры,
 - оздоровительные мероприятия и т.п.
3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
5. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
6. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
7. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
8. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
9. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:
 - папки-передвижки, наглядно-информационный материал специалистов;
 - анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
 - нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
 - в течение года проводятся спортивные мероприятия.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

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

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

Состояние материально - технической базы Учреждения соответствует: требованиям современного уровня образования, требованиям безопасности, утвержденных законодательством.

3.1.1. Материально-техническое обеспечение развивающей предметно-пространственной среды

Вид помещения	Оснащение
<i>Музыкально - спортивный зал</i>	Зал находится на 1 этаже и полностью оборудован спортивным инвентарем (мячи, скакалки, кегли, мешочки для метания и др.) имеются детские тренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.
<i>Спортивная площадка (улица)</i>	Спортивная площадка имеет кортовое покрытие, оснащена: прыжковая яма, турники, баскетбольные кольца, футбольные ворота.
<i>Центр двигательной активности (в каждой группе)</i>	Каждая группа имеет инвентарь по возрасту, оборудование для закаливания, атрибуты для профилактики нарушения зрения, бактерицидные лампы, настольные спортивные игры, дидактические игры, картотеки(подвижные игры, утренняя гимнастика, физминуты).

3.1.2. Методическое обеспечение программы. Средства обучения и

воспитания. Перечень программ и технологий. Обязательная часть

Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
1	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 368с.
Учебно-методический комплект Образовательная область «Физическое развитие»	
1	Карпухина Н.Л. Реализация содержания образовательной деятельности. Ранний возраст (1,6-2 года). Практическое пособие. - Воронеж: ООО «МКНИГА», 2017. - 200с.
2	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 88с.
3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с.
4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с.
5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с.
6	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128с.
7	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.
8	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 48с.
Наглядно-дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие»	
1	Методическое пособие по теме «Виды спорта»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня»

3.1.3. Перечень средств обучения и воспитания

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

3.2. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение непосредственно образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в зале, 1 раз –

воспитателем на свежем воздухе) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- первая группа раннего возраста (1,6 – 2 года) - 2 раза в неделю не более 10 мин;
- вторая группа раннего возраста (2 – 3 года) - 3 раза в неделю не более 10 мин;
- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю не более 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю не более 20 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю не более 30 мин.

Учебный план на 2020/2021 учебный год

Непосредственно образовательная деятельность						
Периодичность в неделю/год						
Базовый вид деятельности	Первая группа раннего возраста (1.6-2 года)	Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
№ группы	6 гр.	3 гр.	4 гр.	5гр.	1 гр.	2 гр.
Игра – занятие: развитие движений	74					
Физическая культура в помещении (2 занятия)		74	72	72	74	72
Физическая культура на свежем воздухе (1 занятие)		37	38	38	37	38
Итого:	74	111	110	110	111	110
Оздоровительная работа						
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	
Гигиенические процедуры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	

**Расписание непосредственно образовательной деятельности
по возрастным группам на 2020/2021 учебный год**

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая группа раннего возраста №6			8.50-9.00 9.00-9.10		8.50-9.00 9.00-9.10
Вторая группа раннего возраста № 3		15.55-16.05 16.05-16.15	** 10.30-10.40		15.55-16.05 16.05-16.15
Младшая группа № 4	15.15-15.30		9.25-9.40	** 10.25-10.40	
Средняя группа № 5	15.40-16.00		9.50 – 10.10	** 10.40-11.00	
Подготовительная к школе группа № 1		15.15-15.45	** 11.30-12.00		15.15-15.45
Подготовительная к школе группа № 2	16.10-16.40		10.20-10.50	** 11.00-11.30	

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

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

3.4. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

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

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

деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

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

Развивающая среда построена на следующих **принципах**:

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

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

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

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

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

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

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

Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Канат Ходули на веревочках Гимнастическая скамейка Шнур короткий Конусы Фишки

	<p>Массажные коврики: «Камни жесткие», «Камни мягкие», «Трава мягкая», «Шипы».</p>
<p><i>Для прыжков</i></p>	<p>Обручи Скакалки Спортивные маты Короткие шнуры Мягкие модули «Шагайка»</p>
<p><i>Для катания бросания, ловли</i></p>	<p>Мешочки с песком Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Мяч резиновый Мяч набивной</p>
<p><i>Для ползания и лазанья</i></p>	<p>Шведская стенка Дуги для подлезания</p>
<p><i>Для общеразвивающих упражнений</i></p>	<p>Ленты Платочки Кубики Флажки Кегли Султанчики Гимнастические палки Гантели Кольца</p>
<p><i>Для спортивных игр и упражнений</i></p>	<p>Лыжи Санки Клюшки Бадминтон Волейбольная сетка Баскетбольные кольца Тренажер детский «Степпер с ручкой» Тренажер детский «Бегающий по волнам» Тренажер детский «Велотренажер» Тренажер детский «Беговая дорожка» Тренажер детский «Гребля»</p>

Перспективное планирование на 2020-2021 учебный год
Развитие движений
Первая группа раннего возраста № 6 (1,6-2 года)

Карпухина Н.Л. Реализация содержания образовательной деятельности. Ранний возраст (1,6-2 года). Практическое пособие. - Воронеж: ООО «МКНИГА», 2017. - 200с.

Сентябрь				
<i>Задачи на месяц:</i> Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия, воспитывать положительные эмоции.				
№ п/п	Дата	№ занятия	Тема	Источники
1	02.09	1	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	Стр. 28
2	04.09	2	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
3	09.09	3	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
4	11.09	4	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
5	16.09	5	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
6	18.09	6	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
7	23.09	7	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
8	25.09	8	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
9	30.09	9	Комплекс: Катя дарит детям погремушки	
Октябрь				
<i>Задачи на месяц:</i> Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.				
1	02.10	10	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	Стр. 47
2	07.10	11	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
3	09.10	12	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
4	14.10	13	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
5	16.10	14	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
6	21.10	15	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
7	23.10	16	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
8	28.10	17	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
9	30.10	18	Комплекс: Наши ножки ходят по осенней дорожке	
Ноябрь				
<i>Задачи на месяц:</i> Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, повторить бросание. Развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве.				
1	06.11	19	Комплекс: Серенькая кошечка	Стр. 69
2	11.11	20	Комплекс: Серенькая кошечка	

3	13.11	21	Комплекс: Серенькая кошечка	
4	18.11	22	Комплекс: Серенькая кошечка	
5	20.11	23	Комплекс: Вышла курочка гулять	Стр. 70
6	25.11	24	Комплекс: Вышла курочка гулять	
7	27.11	25	Комплекс: Вышла курочка гулять	
Декабрь				
<i>Задачи на месяц:</i> Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске. Развивать чувство равновесия. Познакомить с броском из-за головы двумя руками, упражнять в ходьбе по ребристой доске, воспитывать ловкость, развивать ориентировку в пространстве.				
1	02.12	26	Комплекс: Зайка серенький сидит	Стр. 92
2	04.12	27	Комплекс: Зайка серенький сидит	
3	09.12	28	Комплекс: Зайка серенький сидит	
4	11.12	29	Комплекс: Зайка серенький сидит	
5	16.12	30	Комплекс: Зайка серенький сидит	
6	18.12	31	Комплекс: Шустрые котята	Стр. 93
7	23.12	32	Комплекс: Шустрые котята	
8	25.12	33	Комплекс: Шустрые котята	
9	30.12	34	Комплекс: Шустрые котята	
Январь				
<i>Задачи на месяц:</i> Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, воспитывать двигательную активность.				
1	13.01	35	Комплекс: Мы петрушки	Стр. 115
2	15.01	36	Комплекс: Мы петрушки	
3	20.01	37	Комплекс: Мы петрушки	
4	22.01	38	Комплекс: Мишка по лесу гулял	Стр. 116
5	27.01	39	Комплекс: Мишка по лесу гулял	
6	29.01	40	Комплекс: Мишка по лесу гулял	
Февраль				
<i>Задачи на месяц:</i> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.				
1	03.02	41	Комплекс: Мы милашки, куклы-неваляшки	Стр. 136
2	05.02	42	Комплекс: Мы милашки, куклы-неваляшки	
3	10.02	43	Комплекс: Мы милашки, куклы-неваляшки	
4	12.02	44	Комплекс: Мы милашки, куклы-неваляшки	
5	17.02	45	Комплекс: Белочка на веточках	Стр. 137
6	19.02	46	Комплекс: Белочка на веточках	
7	24.02	47	Комплекс: Белочка на веточках	
8	26.02	48	Комплекс: Белочка на веточках	

Март

Задачи на месяц: Повторить ползание и перелезание через скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать ориентировку в пространстве.

Повторить ползание и перелезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.

1	03.03	49	Комплекс: По ровненькой дорожке шагают наши ножки	Стр. 159
2	05.03	50	Комплекс: По ровненькой дорожке шагают наши ножки	
3	10.03	51	Комплекс: По ровненькой дорожке шагают наши ножки	
4	12.03	52	Комплекс: По ровненькой дорожке шагают наши ножки	
5	17.03	53	Комплекс: Мой веселый, звонкий мяч	Стр. 160
6	19.03	54	Комплекс: Мой веселый, звонкий мяч	
7	24.03	55	Комплекс: Мой веселый, звонкий мяч	
8	26.03	56	Комплекс: Мой веселый, звонкий мяч	
9	31.03	57	Комплекс: Мой веселый, звонкий мяч	

Апрель

Задачи на месяц: Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.

Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве.

1	02.04	58	Комплекс: В гости к бабушке	Стр. 181
2	07.04	59	Комплекс: В гости к бабушке	
3	09.04	60	Комплекс: В гости к бабушке	
4	14.04	61	Комплекс: В гости к бабушке	
5	16.04	62	Комплекс: Сорока, сорока, где была? Далеко?	Стр. 182
6	21.04	63	Комплекс: Сорока, сорока, где была? Далеко?	
7	23.04	64	Комплекс: Сорока, сорока, где была? Далеко?	
8	28.04	65	Комплекс: Сорока, сорока, где была? Далеко?	
9	30.04	66	Комплекс: Сорока, сорока, где была? Далеко?	

Май

Задачи на месяц: Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.

Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.

1	05.05	67	Комплекс: Мишка косолапый	Стр. 186
2	07.05	68	Комплекс: Мишка косолапый	
3	12.05	69	Комплекс: Мишка косолапый	
4	14.05	70	Комплекс: Мишка косолапый	
5	19.05	71	Комплекс: К нам пришла собачка	Стр. 186
6	21.05	72	Комплекс: К нам пришла собачка	
7	26.05	73	Комплекс: К нам пришла собачка	
8	28.05	74	Комплекс: К нам пришла собачка	

**Перспективное планирование на 2020-2021 учебный год
по образовательной области «Физическое развитие»
Вторая группа раннего возраста № 3 (2-3 года)**

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.
Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 88 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

Сентябрь				
<i>Задачи на месяц:</i> Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источники
1	01.09	Примерный план занятия 1.	Учить ходьбе не наталкиваясь друг на друга. Учить бегу за воспитателем. Учить прыжкам на двух ногах на месте. Учить ползанию на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) Учить скатывать мяч с горки. Учить игровым упражнениям « идите (бегите) ко мне».	Стр. 23
2	03.09	**	Учить ходьбе не наталкиваясь друг на друга. Учить бегу за воспитателем.	Стр. 23
3	04.09	Примерный план занятия 2.	Учить ходить не наталкиваясь друг на друга. Учить бегу за воспитателем. Повторение -прыжки на двух ногах на месте. Учить ползанию на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) Учить катанию мяча в паре с воспитателем. Повторение игрового упражнения « идите (бегите) ко мне».	Стр. 24
4	08.09	Примерный план занятия 3.	Повторение - ходьба не наталкиваясь друг на друга. Повторение- бег за воспитателем. Учить прыжкам на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Повторение- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) Учить прокатывать мяч (шары) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровому упражнению « К мишке (лисичке) в гости».	Стр. 25
5	10.09	**	Повторять ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Учить бегу за воспитателем. Повторение - прыжки на двух ногах на месте. Учить катанию мяча в паре с воспитателем. Повторение игрового упражнения «идите (бегите) ко мне».	Стр. 25
6	11.09	Примерный план занятия 4.	Совершенствовать ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Повторение- бег за воспитателем. Учить прыжкам на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Учить проползать в вертикально стоящий обруч. Учить прокатывать мяч (шары) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой) . Учить игровому упражнению « К мишке (лисичке) в гости».	Стр. 25
7	15.09	Примерный план занятия 5.	Учить ходить «стайкой» за воспитателем. Учить бегу от воспитателя. Повторить прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Учить проползать в вертикально стоящий обруч. Повторить прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной	Стр. 26

			рукой (поочередно правой и левой). Повторение игрового упражнения «К мишке (листочке) в гости».	
8	17.09	**	Учить ходить «стайкой» за воспитателем. Учить бегу от воспитателя. Повторить прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Учить проползать в вертикально стоящий обруч. Повторить прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторение игрового упражнения «К мишке (листочке) в гости».	Стр. 26
9	18.09	Примерный план занятия 6.	Учить ходить «стайкой» за воспитателем. Учить бегу от воспитателя. Учить подпрыгивать до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Учить подлезать под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Повторить прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторение игрового упражнения «К мишке (листочке) в гости».	Стр. 26
10	22.09	Примерный план занятия 7.	Совершенствовать ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать бег за воспитателем. Учить подпрыгивать до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить проползание в вертикально стоящий обруч. Повторить прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Собери комочки (колечки, пирамидку)».	Стр. 27
11	24.09	**	Совершенствовать ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать бег за воспитателем. Учить подпрыгивать до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Стр. 27
12	25.09	Примерный план занятия 8.	Контролировать ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Контролировать бег за воспитателем. Контролировать прыжки на двух ногах на месте. Контролировать катание мяча в паре с воспитателем. Контролировать игровое упражнение «идите (бегите) ко мне».	Стр. 27-28
13	29.09	Примерный план занятия 9.	Контролировать ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Контролировать бег за воспитателем. Контролировать прыжки на двух ногах на месте. Контролировать катание мяча в паре с воспитателем. Контролировать игровое упражнение «идите (бегите) ко мне».	Стр. 30

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

Октябрь

Задачи на месяц: Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источники
1	01.10	**	Совершенствовать ходьбу не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать бег за воспитателем. Учить подпрыгивать до предмета, находящегося	Стр. 30

			выше поднятых рук ребенка.	
2	02.10	Примерный план занятия 10.	Повторить ходьбу «стайкой» за воспитателем. Повторить бег от воспитателя. Повторить подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Учить подлезать под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Повторить прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение « Собери комочки (колечки, пирамидку)».	Стр. 30
3	06.10	Примерный план занятия 11.	Совершенствовать ходьбу «стайкой» за воспитателем. Повторить бег от воспитателя. Повторить подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Учить подлезать под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторить игровое упражнение « Собери комочки (колечки, пирамидку)».	Стр. 31
4	07.10	**	Повторить ходьбу «стайкой» за воспитателем. Повторить бег от воспитателя. Повторить подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Стр. 31
5	09.10	Примерный план занятия 12.	Учить ходьбе с согласованными, свободными движениями рук и ног. Совершенствовать бег от воспитателя. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Доползи до игрушки».	Стр. 31-32
6	13.10	Примерный план занятия 13.	Учить ходьбе с согласованными, свободными движениями рук и ног. Учить бег в разных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах на месте. Повторить проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторение игрового упражнения « К мишке (лисичке) в гости».	Стр. 32
7	14.10	**	Повторять ходьбу с согласованными, свободными движениями рук и ног. Совершенствовать бег от воспитателя. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.).	Стр. 32
8	16.10	Примерный план занятия 14.	Совершенствовать ходьбу «стайкой» за воспитателем. Учить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу,	Стр. 33

			веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать катание мяча в паре с воспитателем. Повторить игровое упражнение «Доползи до игрушки».	
9	20.10	Примерный план занятия 15.	Повторить ходьбу с согласованными, свободными движениями рук и ног. Повторить бег в разных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторить игровое упражнение « Собери комочки (колечки, пирамидку)».	Стр. 33-34
10	21.10	**	Совершенствовать ходьбу «стайкой» за воспитателем. Учить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.).	Стр. 33-34
11	23.10	Примерный план занятия 16.	Повторить ходьбу с согласованными, свободными движениями рук и ног. Повторить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Совершенствовать игровое упражнение « Собери комочки (колечки, пирамидку)».	Стр. 34
12	27.10	Повторить примерный план занятия 17.	Повторить ходьбу с согласованными, свободными движениями рук и ног. Повторить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Совершенствовать игровое упражнение « Собери комочки (колечки, пирамидку)».	Стр. 36
13	28.10	**	Повторить ходьбу с согласованными, свободными движениями рук и ног. Повторить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.).	Стр. 36
14	30.10	Примерный	Контролировать ходьбу «стайкой» за воспитателем.	Стр.

		план занятия 18.	Контролировать бег от воспитателя. Контролировать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Контролировать проползание в вертикально стоящий обруч. Контролировать игровое упражнение « Собери комочки (колечки, пирамидку)».	37
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				
Ноябрь				
<p><i>Задачи на месяц:</i> Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>				
№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источники
1	03.11	Примерный план занятия 19.	Учить ходьбе в прямом направлении. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Учить скатывать мяч с горки. Учить игровое упражнение «Скати с горки» («Скати и догони»).	Стр. 37-38
2	06.11	Примерный план занятия 20.	Учить ходьбе в прямом направлении. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать прыжки на двух ногах на месте. Совершенствовать ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Скати с горки» («Скати и догони»).	Стр. 38
3	10.11	Примерный план занятия 21.	Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки. Повторить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»).	Стр. 39
4	11.11	**	Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки. Повторить бег в разных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»).	Стр. 39

5	13.11	Примерный план занятия 22.	Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки. Повторить бег в различных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Учить подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»).	Стр. 39
6	17.11	Примерный план занятия 23.	Повторить ходьбу в прямом направлении. Совершенствовать бег в различных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Учить подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Проползи под дугой».	Стр. 40
7	18.11	**	Повторить ходьбу в прямом направлении. Совершенствовать бег в различных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Учить подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Проползи под дугой».	Стр. 40
8	20.11	Примерный план занятия 24.	Повторить ходьбу в прямом направлении. Повторить бег не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см.). Совершенствовать катание мяча в паре с воспитателем. Учить игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»).	Стр. 40-41
9	24.11	Примерный план занятия 25.	Повторить ходьбу по кругу, взявшись за руки. Повторить бег не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»).	Стр. 43
10	25.11	**	Повторить ходьбу по кругу, взявшись за руки. Повторить бег не наталкиваясь друг на друга. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой	Стр. 43

			(поочередно правой и левой). Учить игровое упражнение «Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»).	
11	27.11	Примерный план занятия 26.	Контролировать ходьбу в прямом направлении. Совершенствовать бег в различных направлениях. Контролировать проползание в вертикально стоящий обруч. Контролировать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторить игровое упражнение «Доползи до игрушки».	Стр. 43

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

Декабрь

Задачи на месяц: Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источн ик
1	01.12	Примерный план занятия 27.	Учить ходить перешагивая через предметы. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Учить перепрыгивать через линию, веревку, лежащую на полу. Учить проползать в заданном направлении. Повторить скатывание мяча с горки. Учить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 44
2	02.12	**	Совершенствовать бег в различных направлениях. Контролировать проползание в вертикально стоящий обруч. Контролировать прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой). Повторить игровое упражнение «Доползи до игрушки».	Стр. 44
3	04.12	Примерный план занятия 28.	Учить ходить перешагивая через предметы. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Учить перепрыгивать через линию, веревку, лежащую на полу. Учить проползать заданное расстояние до предмета. Совершенствовать скатывание мяча с горки. Учить игровое упражнение «Пройди по мостику».	Стр. 44-45
4	08.12	Примерный план занятия 29.	Совершенствовать ходьбу в прямом направлении (обычная, приставными шагами). Учить бегать догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Учить перелазить через валик. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 45
5	09.12	**	Учить ходить перешагивая через предметы. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Учить перепрыгивать через линию, веревку, лежащую на полу. Учить проползать заданное расстояние до предмета. Совершенствовать	Стр. 45

			скатывание мяча с горки. Учить игровое упражнение «Пройди по мостику».	
6	11.12	Примерный план занятия 30.	Повторить ходьбу перешагивая через предметы. Учить бегать догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 46
7	15.12	Примерный план занятия 31.	Повторить ходьбу перешагивая через предметы. Повторить бег догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Пролезь через бревно».	Стр. 46
8	16.12	**	Повторить ходьбу, перешагивая через предметы. Учить бегать, догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 46
9	18.12	Примерный план занятия 32.	Совершенствовать ходьбу в прямом направлении (обычная, приставными шагами). Повторить бег догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Учить подползать под веревку, воротца, дугу. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Повторить игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 47
10	22.12	Примерный план занятия 33.	Совершенствовать ходьбу перешагивая через предметы. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить подползание под веревку, воротца, дугу. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 49
11	23.12	**	Совершенствовать ходьбу в прямом направлении (обычная, приставными шагами). Повторить бег догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Учить подползать под веревку, воротца, дугу. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Повторить игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 49

12	25.12	Примерный план занятия 34.	Контролировать ходьбу перешагивая через предметы. Контролировать бег за воспитателем, от воспитателя. Контролировать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Контролировать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 49-50
13	29.12	Примерный план занятия 35.	Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Совершенствовать бег догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить перелезание через валик. Учить бросать мяч двумя руками снизу. Учить игровое упражнение «Пролезь через бревно».	Стр. 50
14	30.12	**	Контролировать ходьбу перешагивая через предметы. Контролировать бег за воспитателем, от воспитателя. Контролировать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Контролировать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 50

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

Январь

Задачи на месяц: Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.

№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источник
1	12.01.	Примерный план занятия 36.	Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить подползание под веревку, воротца, дугу. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Повторить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 51
2	13.01	**	Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 51
3	15.01	Примерный план занятия 37.	Повторить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Совершенствовать бег догоняя катящиеся предметы. Повторить перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Повторить бросание мяча двумя руками снизу. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 51-52
4	19.01	Примерный план занятия 38.	Повторить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Учить бег в различных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Стр. 52

			Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	
5	20.01	**	Повторить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Учить бег в различных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	Стр. 52
6	22.01	Примерный план занятия 39.	Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки. Учить бег в различных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Повторить бросание мяча двумя руками снизу. Совершенствовать игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 52-53
7	26.01	Примерный план занятия 40.	Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки. Совершенствовать бег, догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать перелезание через валик. Учить перебрасыванию мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка. Учить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 53
8	27.01	**	Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки. Совершенствовать бег, догоняя катящиеся предметы. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Стр. 53
9	29.01	Примерный план занятия 41.	Совершенствовать ходьбу в прямом направлении (обычная, приставными шагами). Повторить бег в различных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Учить перебрасыванию мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка. Повторить игровое упражнение «Брось (прокати, лови) мяч».	Стр. 55-56
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				
Февраль				
<p><i>Задачи на месяц:</i> Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>				
№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источн ик
1	02.02	Примерный план занятия 42.	Повторить ходьбу по кругу, взявшись за руки. Контролировать бег догоняя катящиеся предметы. Контролировать перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Контролировать проползание в заданном направлении. Совершенствовать игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 56

2	03.02	**	Повторить ходьбу по кругу, взявшись за руки. Совершенствовать игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 56
3	05.02	Примерный план занятия 43.	Учить ходьбе со сменой направления движения. Учить бегу между двумя линиями. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать скатывание мяча с горки. Учить игровое упражнение «Скати с горки» («Скати и догони»).	Стр. 56-57
4	09.02	Примерный план занятия 44.	Учить ходьбе со сменой направления движения. Учить бегу между двумя линиями. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать проползание заданного расстояния до предмета. Учить прокатыванию мячей поочередно правой и левой рукой. Учить игровое упражнение «Скати с горки» («Скати и догони»).	Стр. 57
5	10.02	**	Учить ходьбе со сменой направления движения. Учить бегу между двумя линиями. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Учить игровое упражнение «Скати с горки» («Скати и догони»).	Стр. 57
6	12.02	Примерный план занятия 45.	Повторить ходьбу со сменой направления движения. Повторить бег в различных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Повторить игровое упражнение «Пройди по мостику».	Стр. 58
7	16.02	Примерный план занятия 46.	Повторить ходьбу со сменой направления движения. Повторить бег в различных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Совершенствовать катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу. Повторить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 58-59
8	17.02	**	Повторить ходьбу со сменой направления движения. Повторить бег в различных направлениях. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 58-59
9	19.02	Примерный план занятия 47.	Совершенствовать ходьбу перешагивая через предметы. Совершенствовать бег между двумя линиями. Совершенствовать перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Учить прокатыванию мячей поочередно правой и левой рукой. Учить игровое упражнение «Проползи в воротца».	Стр. 59

10	24.02	**	Совершенствовать ходьбу перешагивая через предметы. Совершенствовать бег между двумя линиями. Совершенствовать перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать подползание под воротца, дугу.	Стр. 59
11	26.02	Примерный план занятия 48.	Совершенствовать ходьбу с опорой на зрительные ориентиры. Совершенствовать бег в различных направлениях. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Совершенствовать бросание мяча двумя руками снизу. Учить игровое упражнение «Попрыгай как мячик».	Стр. 60

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

Март

Задачи на месяц: Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно, действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.

№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источн ик
1	02.03	Примерный план занятия 49.	Совершенствовать ходьбу со сменой направления движения. Совершенствовать бег между двумя линиями. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать подползание под веревку, воротца, дугу. Учить прокатыванию мячей поочередно правой и левой рукой . Учить игровое упражнение «Прокати мяч и догони его».	Стр. 62
2	03.03	**	Совершенствовать ходьбу со сменой направления движения. Совершенствовать бег между двумя линиями. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Учить игровое упражнение «Прокати мяч и догони его».	Стр. 62
3	05.03	Примерный план занятия 50.	Совершенствовать ходьбу перешагивая через предметы. Контролировать бег между двумя линиями. Контролировать подползание под веревку, воротца, дугу. Контролировать бросание мяча двумя руками снизу. Контролировать игровое упражнение «Через ручеек».	Стр. 62-63
4	09.03	Примерный план занятия 51.	Учить ходить огибая предметы. Учить бегать между двумя линиями, не наступая на них. Повторить перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать проползание заданного расстояния до ориентира. Повторить бросание мяча взрослому двумя руками. Учить игровое упражнение «Перешагни через палку (ручеек)».	Стр. 63
5	10.03	**	Учить ходить огибая предметы. Учить бегать между двумя линиями, не наступая на них. Повторить перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на	Стр. 63

			полу. Учить игровое упражнение «Перешагни через палку (ручеек)».	
6	12.03	Примерный план занятия 52.	Учить ходить огибая предметы Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Учить прыжкам с места на двух ногах как можно дальше. Совершенствовать проползание заданного расстояния до ориентира. Повторить прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Учить игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 64
7	16.03	Примерный план занятия 53.	Учить ходьбе со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Повторить бегать между двумя линиями, не наступая на них. Учить прыжкам с места на двух ногах как можно дальше. Учить перелезть через бревно. Повторить бросание мяча взрослому двумя руками. Учить игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек».	Стр. 64
8	17.03	**	Учить ходьбе со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Повторить бегать между двумя линиями, не наступая на них. Учить прыжкам с места на двух ногах как можно дальше. Учить игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек».	Стр. 64
9	19.03	Примерный план занятия 54.	Учить ходьбе со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Повторить бег между двумя линиями, не наступая на них. Повторить прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Учить перелезть через бревно. Учить прокатывать мяч одной и двумя руками в произвольном направлении. Учить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 65
10	23.03	Примерный план занятия 55.	Повторить ходьбу огибая предметы. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Повторить прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Учить влезть на стремянку с помощью взрослого (попытка). Учить прокатывать мяч одной и двумя руками в произвольном направлении. Учить игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	Стр. 65-66
11	24.03	**	Повторить ходьбу огибая предметы. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Повторить прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Учить влезть на стремянку с помощью взрослого (попытка). Учить игровое упражнение «Курочка- хохлатка».	Стр. 65-66
12	26.03	Примерный план занятия 56.	Повторить ходьбу огибая предметы. на Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая на них.. Совершенствовать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Повторить перелезание через бревно. Повторить прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Повторить игровое упражнение «Пройди по дорожке».	Стр. 66

13	30.03	Примерный план занятия 57.	Повторить ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Повторить перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать проползание заданного расстояния до ориентира. Повторить прокатывать мяч одной и двумя руками в произвольном направлении. Повторить игровое упражнение «Перешагни через палку (ручеек)».	Стр. 68-69
14	31.03	**	Повторить ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать бег за воспитателем, от воспитателя. Повторить перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Повторить игровое упражнение «Перешагни через палку (ручеек)».	Стр. 68-69

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

Апрель

Задачи на месяц: Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источн ик
1	02.04	Примерный план занятия 58.	Совершенствовать ходьбу огибая предметы. Контролировать ходьбу огибая предметы. Контролировать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Контролировать бросание мяча взрослому двумя руками. Повторить игровое упражнение «Курочка- хохлатка».	Стр. 69
2	06.04	Примерный план занятия 59.	Учить ходьбе с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая них. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Повторить подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Учить игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	Стр. 69-70
3	07.04	**	Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая них. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Учить игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	Стр. 69-70
4	09.04	Примерный план занятия 60.	Совершенствовать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Учить бегать со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Повторить подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать прокатывание мяча одной и двумя	Стр. 70

			руками в произвольном направлении. Повторить игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	
5	13.04	Примерный план занятия 61.	Повторять ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Повторить бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Повторить прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Повторить игровое упражнение «Курочка- хохлатка».	Стр. 71
6	14.04	**	Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Повторить игровое упражнение «Курочка- хохлатка».	Стр. 71
7	16.04	Примерный план занятия 62.	Повторять ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая них. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Повторить игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	Стр. 71-72
8	20.04	Примерный план занятия 63.	Совершенствовать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Повторить бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Учить игровое упражнение «Попади в воротца».	Стр. 72
9	21.04	**	Совершенствовать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Повторить бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Учить игровое упражнение «Попади в воротца».	Стр. 72
10	23.04	Примерный план занятия 64.	Совершенствовать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая них. Учить перепрыгивать через две параллельные линии. Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Совершенствовать перелезание через бревно. Учить игровое	Стр. 73

			упражнение «Попади в воротца».	
11	27.04	Примерный план занятия 65.	Совершенствовать ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Совершенствовать бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Учить перепрыгивать через две параллельные линии. Повторить влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки). Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Совершенствовать игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	Стр. 75
12	28.04	**	Совершенствовать бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. Учить перепрыгивать через две параллельные линии. Совершенствовать игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	Стр. 75
13	30.04	Примерный план занятия 66.	Контролировать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая на них. Контролировать проползание в вертикально стоящий обруч. Контролировать прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Повторить игровое упражнение «Попади в воротца».	Стр. 75-76

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

Май

Задачи на месяц: Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

№ п/п	Дата	№ занятия	Задачи	Источн ик
1	04.05	Примерный план занятия 67.	Контролировать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая на них. Контролировать проползание в вертикально стоящий обруч. Контролировать прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Повторить игровое упражнение «Попади в воротца».	Стр. 76
2	05.05	**	Контролировать ходьбу со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Совершенствовать бег между двумя линиями, не наступая на них. Повторить игровое упражнение «Попади в воротца».	Стр. 76

3	07.05	Примерный план занятия 68.	Совершенствовать ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Учить медленный бег- до 80 м. Совершенствовать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч. Совершенствовать прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Учить игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 77
4	11.05	Примерный план занятия 69.	Совершенствовать ходьбу огибая предметы. Учить медленный бег- до 80 м. Совершенствовать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Совершенствовать влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки). Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Учить игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 77-78
5	12.05	**	Совершенствовать ходьбу огибая предметы. Совершенствовать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Совершенствовать влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки). Учить игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 77-78
6	14.05	Примерный план занятия 70.	Совершенствовать ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Повторить медленный бег- до 80 м. Совершенствовать подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Совершенствовать игровое упражнение «Перешагни через палку (ручеек)».	Стр. 78
7	18.05	Примерный план занятия 71.	Совершенствовать ходьбу огибая предметы. Повторить медленный бег- до 80 м. Совершенствовать прыжки с места на двух ногах как можно дальше. Совершенствовать подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Повторить игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 79
8	19.05	**	Совершенствовать ходьбу огибая предметы. Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Повторить игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 79
9	21.05	Примерный план занятия 72.	Совершенствовать ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Учить непрерывный бег- 30-40 се. К Повторить перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствуем перелезание через бревно. Совершенствовать прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. Повторить	Стр. 79-80

			игровое упражнение «Попади в воротца».	
10	25.05	Примерный план занятия 73.	Совершенствовать ходьбу огибая предметы. Учить непрерывный бег- 30-40 сек. Совершенствовать перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку). Совершенствовать бросание мяча взрослому двумя руками. Совершенствовать игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 79-80
11	26.05	**	Совершенствовать ходьбу огибая предметы, непрерывный бег- 30-40 сек. Совершенствовать перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. Совершенствовать бросание мяча взрослому двумя руками. Совершенствовать игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч».	Стр. 79-80
12	28.05	Примерный план занятия 74.	Совершенствовать ходьбу с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15см. Совершенствовать медленный бег- до 80 м. Повторить бег между двумя линиями, не наступая на них. Совершенствовать влезание на стремянку с помощью взрослого (попытка). Совершенствовать прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами. Совершенствовать игровое упражнение «Мишки идут по лесу».	Стр. 79-80
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				

**Перспективное планирование на 2020-2021 учебный год
по образовательной области «Физическое развитие»
Младшая группа №4 (3-4 года)**

Перспективное планирование по методическому пособию:
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:
Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

Сентябрь				
№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.09	№1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие.	Стр. 23-24
2	03.09	**	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросках вперед. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях.	Стр. 27
3	07.09	№1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие.	Стр. 23-24
4	09.09	№1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие.	Стр. 23-24
5	10.09	** Материал для повторения 1-я неделя	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросках вперед. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях.	Стр. 27
6	14.09	№2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Стр. 24-25
7	16.09	№2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Стр. 24-25
8	17.09	** Материал для повторения 2-я неделя	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Прыжкам на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Стр. 28
9	21.09	№3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Стр. 25-26
10	23.09	№3	Закрепить ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; отработать технику группировки при лазанье под шнур. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Стр. 25-26

11	24.09	** Материал для повторения 3-я неделя	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросании мячей вперед. Развивать ориентировку в пространстве	Стр. 28
12	28.09	№4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур	Стр. 26-27
13	30.09	№4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур	Стр. 26-27
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				
Октябрь				
№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.10	** Материал для повторения 4-я неделя	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросании мячей вперед.	Стр. 28
2	05.10	№5	Упражнять в ползании на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании до предмета.	Стр. 32
3	07.10	№5	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29
4	08.10	** Материал для повторения 1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 28-29
5	12.10	№6	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33
6	14.10	№6	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр. 30-31
7	15.10	** Материал для повторения 2-я неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29
8	19.10	№7	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 33
9	21.10	№7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стр. 31-32

10	22.10	** Материал для повторения 3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр. 30-31
11	26.10	№8	Упражнять в прокатывании мяча, прыжках с продвижением вперед.	Стр. 33
12	28.10	№8	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Совершенствовать развитие координации движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стр. 31-32
13	29.10	** Материал для повторения 4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стр. 31-32
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				
Ноябрь				
№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.11	№9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33-34
2	05.11	** Материал для повторения 1-я неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 38
3	09.10	№10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании	Стр. 34-35
4	11.11	№10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.	Стр. 34-35
5	12.11	** Материал для повторения 2-я неделя	Учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами.	Стр. 38
6	16.11	№11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Стр. 35-37
7	18.11	№11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между	Стр. 35-37

			предметами; упражнять в ползании.	
8	19.11	** Материал для повторения 3-я неделя	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча в парах, упражнять в ползании на ладонях и коленях.	Стр. 38
9	23.11	№12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.	Стр. 37-38
10	25.11	№12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.	Стр. 37-38
11	26.11	** Материал для повторения 4-я неделя		
12	30.11	№13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр. 38-40

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

Декабрь

№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.12	№13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр. 38-40
2	03.12	** Материал для повторения 1-я неделя	Упражнять в подлезании, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать координацию движений и ловкость при бросании мяча.	Стр. 43
3	07.12	№14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр. 40-41
4	09.12	№14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр. 40-41
5	10.12	** Материал для повторения 2-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер при метании.	Стр. 43
6	14.12	№15	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	Стр. 41-42
7	16.12	№15	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между	Стр. 41-42

			предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	
8	17.12	** Материал для повторения 3-я неделя	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча между предметами.	Стр. 43
9	21.12	№16	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр. 42-43
10	23.12	№16	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; Закрепить технику ползания на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр. 42-43
11	24.12	** Материал для повторения 4-я неделя	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 43
12	28.12	№17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр. 43-45
13	30.12	№17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр. 43-45
14	31.12	** Материал для повторения 1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер при катании мяча друг другу.	Стр. 49

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

Январь

№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	11.01	№18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45-46
2	13.01	№18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45-46
3	14.01	** Материал для повторения 2-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 49
4	18.01	№19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать	Стр. 46-47

			ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	
5	20.01	№19	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.	Стр. 46-47
6	21.01	** Материал для повторения 3-я неделя	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при прыжках вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча между предметами.	Стр. 49
7	25.01	№20	Развивать ловкость при катании мяча между двумя линиями; повторить упражнение в лазании под шнур, развивая координацию движений.	Стр. 47-49
8	27.01	№20	Развивать ловкость при катании мяча между двумя линиями; повторить упражнение в лазании под шнур, развивая координацию движений.	Стр. 47-49
9	28.01	** Материал для повторения 4-я неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 50

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

Февраль

№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.02	№21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Стр. 50
2	03.02	№21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Стр. 50
3	04.02	** Материал для повторения 1-я неделя	Упражнять в подлезании не касаясь руками пола, развивать координацию движений, сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча в прямом направлении.	Стр. 54
4	08.02	№22	Упражнять 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.	Стр. 51-52
5	10.02	№22	Упражнять 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.	Стр. 51-52

6	11.02	** Материал для повторения 2-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, приземлении на полусогнутые ноги с высоты.	Стр. 54
7	15.02	№23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52-53
8	17.02	№23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52-53
9	18.02	** Материал для повторения 3-я неделя	Упражнять в приземлении на согнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при катании в прямом направлении.	Стр. 54
10	20.02	№24	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 53-54
11	24.02	№24	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 53-54
12	25.02	** Материал для повторения 4-я неделя	Развивать глазомер и ловкость при бросании мяча вдаль; повторить подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Стр. 54

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

Март

№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.03	№25	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в движении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре повторить упражнения в прыжках со взмахом рук.	Стр. 54-55
2	03.03	№25	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в движении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре4 повторить упражнения в прыжках со взмахом рук.	Стр. 54-55
3	04.03	** Материал для повторения 1-я неделя	Продолжать упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола, приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур.	Стр. 59
4	10.03	№26	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Развивать ловкость и глазомер при катании мяча. Упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу	Стр. 56-57

5	11.03	** Материал для повторения 2-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в прыжках в длину с места; развивать умение ловить мяч после броска вверх.	Стр. 59
6	15.03	№27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Стр. 57-58
7	17.03	№27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Стр. 57-58
8	18.03	** Материал для повторения 3-я неделя	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре с опорой на ладони и колени.	Стр. 59-60
9	22.03	№28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 58-59
10	24.03	№28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 58-59
11	25.03	** Материал для повторения 4-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ползании по скамейке, упражнять прыжках из обруча в обруч, прокатывании мячей вокруг предметов.	Стр. 60
12	29.03	№26	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Развивать ловкость и глазомер при катании мяча.	Стр. 56-57
13	31.03	№28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 58-59

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

Апрель

№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.04	** Материал для повторения 4-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ползании по скамейке, упражнять прыжках из обруча в обруч, прокатывании мячей вокруг предметов.	Стр. 60
2	05.04	№29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 60-61
3	07.04	№29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия	Стр. 60-61

			при ходьбе по повышенной опоре.	
4	08.04	** Материал для повторения 1-я неделя	Упражнять в ползании под шнур с опорой на ладони и колени, приземлении на полусогнутые ноги, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Стр. 64
5	12.04	№30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр. 61-62
6	14.04	№30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр. 61-62
7	15.04	** Материал для повторения 2-я неделя	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, прокатывании мяча между предметами, подлезании под дугу не касаясь руками пола.	Стр. 65
8	19.04	№31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62-63
9	21.04	№31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62-63
10	22.04	** Материал для повторения 3-я неделя	Продолжать развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях, сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 65
11	26.04	№32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 63-64
12	28.04	№32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 63-64
13	29.04	** Материал для повторения 4-я неделя	Упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, в сохранении устойчивого равновесия, приземлении на полусогнутые ноги.	Стр. 65

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

Май

№ п/п	Дата Группа №4	№ занятия	Задачи	Источник
1	05.05	№33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр. 65-66
2	06.05	** Материал для повторения	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры	Стр. 69

		1-я неделя		
3	12.05	№34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 66-67
4	13.05	** Материал для повторения 2-я неделя	Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени, развивать ловкость и глазомер при подбрасывании мяча вверх.	Стр. 69
5	17.05	№35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Стр. 67-68
6	19.05	№35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Стр. 67-68
7	20.05	** Материал для повторения 3-я неделя	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, энергичном прокатывании мяча в прямом направлении.	Стр. 69
8	24.05	№36	Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии	Стр. 68
9	26.05	№36	Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии	Стр. 68
10	27.05	** Материал для повторения 4-я неделя	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и о землю и ловли его двумя руками, приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании через канавку.	Стр. 69
11	31.05	№33	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр. 65-66
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				

**Перспективное планирование на 2020-2021 учебный год
по образовательной области «Физическое развитие»
Средняя группа №5 (4-5 лет)**

Перспективное планирование по методическому пособию:
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:
Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель в форме игровых упражнений
* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

Сентябрь				
№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.09	№1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола) и мягком приземлении.	Стр. 19-20
2	03.09	№3**	Упражнять в ходьбе беге колонной по одному и врассыпную; умении действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Стр. 21
3	07.09	№4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 21-22
4	09.09	№5*	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 23
5	10.09	№6**	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках. Учить катать мяч друг другу. Упражнять в прыжках.	Стр. 23-24
6	14.09	№7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Стр. 24-25
7	16.09	№8*	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	Стр. 26
8	17.09	№9**	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленным по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Стр. 26
9	21.09	№10	Продолжать учить 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.	Стр. 26-28
10	23.09	№11*	Отработать умение группироваться при лазанье под	Стр.

			шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	28-29
11	24.09	№12**	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.	Стр. 29
12	28.09	№2*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры в прыжках на двух ногах.	Стр. 20
13	30.09	№11*	Отработать умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 28-29

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

Октябрь

№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.10	№12**	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.	Стр. 29
2	05.10	№13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Стр. 30-32
3	07.10	№14*	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Стр. 32
4	8.10	№15**	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках с продвижением вперед	Стр. 32-33
5	12.10	№16	Учить 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.	Стр. 33-34
6	14.10	№17*	Учить 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.	Стр. 34
7	15.10	№18**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Стр. 34
8	19.10	№19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через	Стр. 35

			бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
9	21.10	№20*	Закрепить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Стр. 35-36
10	22.10	№21**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; упражнять в прокатывании обруча. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Стр. 36
11	26.10	№22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Стр. 36-37
12	28.10	№23*	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Стр. 37-38
13	29.10	№24**	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 38

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

Ноябрь

№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.11	№25 №26*	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Стр. 39-40 Стр. 40-41
2	05.11	№27**	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Стр. 40
3	09.11	№28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Стр. 41-42
4	11.11	№29*	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Стр. 42
5	12.11	№30**	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении.	Стр. 43
6	16.11	№31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 43-44

7	18.11	№32*	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 44
8	19.11	№33**	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Стр. 45
9	23.11	№34	Закрепить технику упражнения в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 45-46
10	25.11	№35*	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 46
11	26.11	№36**	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Стр. 46-47
12	30.11	№1	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.	Стр. 48-49

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

Декабрь

№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.12	№2*	Равновесие - ходьба по шнуру, Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	Стр. 49
2	03.12	№3**	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Стр. 49
3	07.12	№4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр. 50-51
4	09.12	№5*	Упражнять прыжкам со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Стр. 51
5	10.12	№6**	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Стр. 51
6	14.12	№7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 52-53
7	16.12	№8*	Перебрасывание мяча друг другу Ползание в прямом направлении на четвереньках Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Стр. 54
8	17.12	№9**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Стр. 54
9	21.12	№10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в	Стр.

			ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	54-56
10	23.12	№11	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Стр. 56
11	24.12	№12**	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Стр. 56
12	28.12	№13	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закрепить упражнение в прыжках	Стр. 57-59
13	30.12	№14*	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча	Стр. 59
14	31.12	№15**	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Стр. 59

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

Январь

№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	11.01	№16	Упражнять ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать координацию движений.	Стр. 59-60
2	13.01	№17*	Упражнять в прыжках, в равновесии и отбивании мяча о пол.	Стр. 60
3	14.01	№18**	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежных построек.	Стр. 60-61
4	18.01	№19	Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Отработать технику ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 61-62
5	20.01	№20*	Закрепить ползание по скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	Стр. 62
6	21.01	№21**	Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Стр. 62-63
7	25.01	№22	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Стр. 63-64
8	27.01	№23*	Закрепить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках между предметами.	Стр. 64
9	28.01	№24**	Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Стр. 64

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

Февраль				
№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.02	№25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках	Стр. 65-66
2	03.02	№26*	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	Стр. 66
3	04.02	№27**	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Стр. 67
4	08.02	№28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках, в прокатывании мячей друг другу между предметами.	Стр. 67-68
5	10.02	№29*	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 68
6	11.02	№30**	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Стр. 68-69
7	15.02	№31	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр. 69-70
8	17.02	№32*	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу, метании мешочков на дальность.	Стр. 70
9	18.02	№33**	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Стр. 70
10	20.02	№34	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; закрепить ползание в прямом направлении, прыжках между предметами.	Стр. 70-72
11	24.02	№35*	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; закрепить ползание в прямом направлении, прыжках между предметами на правой и левой ноге.	Стр. 70-72
12	25.02	№36**	Развивать ловкость, глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения	Стр. 72
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				
Март				
№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.03	№1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 72-73
2	03.03	№2*	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 73
3	04.03	№3**	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.	Стр. 73-74
4	10.03	№4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Стр. 74-75
5	11.03	№6**	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с	Стр.

			изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	76
6	15.03	№7	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Стр. 76-77
7	17.03	№8*	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	Стр. 77
8	18.03	№9**	Упражнять в ходьбе и беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на одной ноге.	Стр. 77-78
9	22.03	№10	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 78-79
10	24.03	№11*	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии прыжках.	Стр. 79
11	25.03	№12**	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; Повторить упражнения с мячом	Стр. 79
12	29.03	№5*	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча	Стр. 75-76
13	31.03	№11*	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии прыжках.	Стр. 79

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

Апрель

№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.04	№12**	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; Повторить упражнения с мячом	Стр. 79
2	05.04	№13	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Стр. 80-81
3	07.04	№14*	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	Стр. 81
4	08.04	№15**	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне. Упражнять в прокатывании обручей. Повторить упражнения с мячами.	Стр. 82
5	12.04	№16	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.	Стр. 82-83
6	14.04	№17*	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	Стр. 83
7	15.04	№18**	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнения в прыжках и подлезании. упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге	Стр. 84

			по ограниченной площади опоры.	
8	19.04	№19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Стр. 84-85
9	21.04	№20*	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	Стр. 85
10	22.04	№21**	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 85-86
11	26.04	№22	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 86
12	28.04	№23*	Повторить упражнения в равновесии прыжках.	Стр. 87
13	29.04	№24**	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в равновесии «Пробеги задень», в перебрасывании мяча.	Стр. 87-88

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

Май

№ п/п	Дата Группа № 5	№ занятия	Задачи	Источник
1	05.05	№25 №26*	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. Повторить задания с бегом и прыжками	Стр. 88-89
2	06.05	№27**	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом.	Стр. 89
3	12.05	№28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 89-90
4	13.05	№30**	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	Стр. 90-91
5	17.05	№31	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Стр. 91-92
6	19.05	№32*	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	Стр. 92
7	20.05	№33**	Упражнять в ходьбе и беге парами; в прыжках через короткую скакалку; в метании.	Стр. 92
8	24.05	№34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	Стр. 92-93
9	26.05	№35*	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	Стр. 93
10	27.05	№36**	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления	Стр.

			движения. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	93-94
11	31.05	№29*	Упражнять в ходьбе и беге парами. Закрепить прыжки через короткую скакалку.	Стр. 90
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вerveйн Е.В. _____</p>				

**Перспективное планирование
по образовательной области «Физическое развитие»
Подготовительная группа №1 (6-7 лет)**

Перспективное планирование по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

Сентябрь				
№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.09	№1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Стр. 9-10
2	02.09	№3**	Упражнять в равномерном беге с ускорением, в прокатывании обруча; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Стр. 11
3	04.09	№2*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре развивать точность движений при переброске мяча. Развивать навыки самоорганизации и взаимопомощи. Укреплять осанку, мышцы опорно-двигательного аппарата.	Стр. 10-11
4	08.09	№4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь, пола. Воспитывать в детях положительные черты характера: настойчивость, уверенность в своих силах.	Стр. 11-13
5	09.09	№6**	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать быстроту движений и внимание.	Стр. 14
6	11.09	№5*	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур. Воспитывать в детях положительные черты характера: настойчивость, уверенность в своих силах.	Стр. 13
7	15.09	№7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспосабливать организм к меняющейся нагрузке, подвижность грудной клетки.	Стр. 15-16
8	16.09	№9**	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Стр. 16
9	18.09	№8*	Упражнять в равновесии, повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом. Формировать	Стр. 16

			в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспосабливать организм к меняющейся нагрузке, развивать подвижность грудной клетки	
10	22.09	№10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Воспитывать взаимопомощь и формировать навык рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 16-17
11	23.09	№12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Закрепить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 18
12	25.09	№11*	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Воспитывать взаимопомощь и формировать навык рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 18
13	29.09	№2*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре развивать точность движений при переброске мяча. Развивать навыки самоорганизации и взаимопомощи. Укреплять осанку, мышцы опорно-двигательного аппарата.	Стр. 10-11
14	30.09	№12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Закрепить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 18

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

Октябрь

№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.10	№11*	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Закрепить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 18
2	06.10	№13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно-волевые качества личности.	Стр. 20-21
3	07.10	№15**	Повторить бег в среднем темпе. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках.	Стр. 22
4	09.10	№14*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, настойчивость, решительность. Развивать свод стопы, формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 21-22
5	13.10	№16	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать	Стр. 22-23

			координацию движений в упражнениях с мячом.	
6	14.10	№18**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом; упражнять в прыжках.	Стр. 24
7	16.10	№17*	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Стр. 23-24
8	20.10	№19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость. Обеспечить тренированность нервных процессов, развивать подвижность грудной клетки, увеличению жизненного объема легких.	Стр. 24-25
9	21.10	№21**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	Стр. 26-27
10	23.10	№20*	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость. Обеспечить тренированность нервных процессов, развивать подвижность грудной клетки, увеличению жизненного объема легких.	Стр.
11	27.10	№22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. Развивать способность приспосабливаться к меняющейся нагрузке.	Стр. 27-28
12	28.10	№24**	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками.	Стр. 28-29
13	30.10	№23*	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. Развивать способность приспосабливаться к меняющейся нагрузке.	Стр. 28

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

Ноябрь

№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	03.11	№25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость. Совершенствовать деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы.	Стр. 29-32

2	06.11	№26*	Упражнять в ходьбе по канату; в прыжках через шнур. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость. Совершенствовать деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы.	Стр. 32
3	10.11	№28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе.	Стр. 32-34
4	11.11	№27** №30**	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Стр. 32 Стр. 34
5	13.11	№29*	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе. Развивать мышцы-разгибатели.	Стр. 34
6	17.11	№31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку.	Стр. 34-36
7	18.11	№33**	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, в поворотах прыжком на месте, в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы, в выполнении заданий с мячом.	Стр. 36-37
8	20.11	№32*	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку.	Стр. 36
9	24.11	№34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Стр. 37-38
10	25.11	№36**	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колена. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом	Стр. 39
11	27.11	№35*	Повторить лазание по гимнастической стенке; ходьбу на сосках по скамейке; забрасывание мяча в корзину.	Стр. 38-39

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

Декабрь

№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.12	№1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в	Стр. 40-41

			упражнениях с мячом. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать инициативность, самостоятельность.	
2	02.12	№3**	Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в продолжительном беге; в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений. Совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед.	Стр. 41-42
3	04.12	№2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом. Воспитывать инициативность, самостоятельность.	Стр. 41
4	08.12	№4	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 42-43
5	09.12	№6**	Продолжать совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед, огибая предметы. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	Стр. 43-44
6	11.12	№5*	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 43
7	15.12	№7	Закрепить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений.	Стр. 45-46
8	16.12	№9**	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений, точность при лазанье по гимнастической стенке.	Стр. 46-47
9	18.12	№8*	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений. Способствовать формированию правильной осанки.	Стр. 46
10	22.12	№10	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества.	Стр. 47-48
11	23.12	№12**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Стр. 48-49
12	25.12	№11	Упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. Совершенствовать деятельность двигательного аппарата.	Стр.
13	29.12	№13 №14*	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя;	Стр. 49-51

			упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	
			Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие. Развивать внимание, ловкость, чувство равновесия.	Стр. 51
14	30.12	№15**	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»	Стр. 51-52

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

Январь

№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	12.01	№16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Стр. 52-53
2	13.01	№18**	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Стр. 54
3	15.01	№17*	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать положительные черты характера: скромность, отзывчивость, справедливость.	Стр. 53-54
4	19.01	№19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Стр. 54-56
5	20.01	№21**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Стр. 56
6	22.01	№20*	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях. Воспитывать в детях ответственность за порученное дело, волевые качества.	Стр. 56
7	26.01	№22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Стр. 57-58
8	27.01	№24**	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Стр. 58
9	29.01	№23*	Повторить ползание на четвереньках между предметами, прыжки на двух ногах	Стр. 58

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

Февраль				
№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.02	№25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 59-60
2	03.02	№27**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Стр. 60-61
3	05.02	№26*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 60
4	09.02	№28	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).	Стр. 61-62
5	10.02	№30**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Стр. 62-63
6	12.02	№29*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Развивать ловкость, координацию и согласованность движений, глазомер.	Стр. 62
7	16.02	№31	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Стр. 63-64
8	17.02	№33**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Стр. 64-65
9	19.02	№32*	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Стр. 64
10	24.02	№36**	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Стр. 66
11	26.02	№34 №35*	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 65-66
			Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением	66

			задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	
Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____				
Март				
№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.03	№1	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.	Стр. 72-73
2	03.03	№3**	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Стр. 73-74
3	05.03	№2*	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.	Стр. 73
4	09.03	№4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 74-75
5	10.03	№6**	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр. 75-76
6	12.03	№5*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 75
7	16.03	№7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 76-78
8	17.03	№9**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр. 78-79
9	19.03	№8*	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 78
10	23.03	№10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 79-80
11	24.03	№12**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Стр. 80-81
12	26.03	№11*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 80
13	30.03	№10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Стр. 79-80
14	31.03	№12**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Стр. 80-81

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

Апрель

№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.04	№11*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 80
2	06.04	№13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Стр. 81-82
3	07.04	№15**	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Стр. 82-83
4	09.04	№14*	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Стр. 82
5	13.04	№16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр. 83
6	14.04	№18**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Стр. 84
7	16.04	№17*	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр. 84
8	20.04	№19	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 84-86
9	21.04	№21**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Стр. 86-87
10	23.04	№20*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 86
11	27.04	№22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 87-88
12	28.04	№24**	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Стр. 88
13	30.04	№23*	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 88

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

Май

№ п/п	Дата Группа № 1	№ занятия	Задачи	Источник
1	04.05	№25	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.	Стр. 88-89
2	05.05	№27**	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить	Стр. 90

			упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	
3	07.05	№26*	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.	Стр. 89-90
4	11.05	№28	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 90-91
5	12.05	№30**	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Стр. 92
6	14.05	№29*	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 91
7	18.05	№31	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 92-93
8	19.05	№33**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Стр. 93-95
9	21.05	№32*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 93
10	25.05	№34	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.	Стр. 95-96
11	26.05	№36**	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 96
12	28.05	№35*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Стр. 96

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

**Перспективное планирование
по образовательной области «Физическое развитие»
Подготовительная группа №2 (6-7 лет)**

Перспективное планирование по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.

** физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

Сентябрь				
№ п/п	Дата Группа № 2	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.09	№1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Стр. 9-10
2	03.09	№3**	Упражнять в равномерном беге с ускорением, в прокатывании обруча; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Стр. 11
3	07.09	№4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола. Воспитывать в детях положительные черты характера: настойчивость, уверенность в своих силах.	Стр. 11-13
4	09.09	№5*	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур. Воспитывать в детях положительные черты характера.	Стр. 13
5	10.09	№6**	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать быстроту движений и внимание.	Стр. 14
6	14.09	№7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 15-16
7	16.09	№8*	Упражнять в равновесии, повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспособливать организм к меняющейся нагрузке, развивать подвижность грудной клетки	Стр. 16
8	17.09	№9**	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Стр. 16
9	21.09	№10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и	Стр. 16-17

			колених; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Формировать правильную осанку.	
10	23.09	№11*	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 18
11	24.09	№12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Закрепить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 18
12	28.09	№2*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре развивать точность движений при переброске мяча. Развивать навыки самоорганизации и взаимопомощи. Укреплять осанку.	Стр. 10-11
13	30.09	№11*	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 18

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

Октябрь

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.10	№12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Закрепить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 18
2	05.10	№13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, настойчивость, решительность.	Стр. 20-21
3	07.10	№14*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, настойчивость, решительность.	Стр. 21-22
4	08.10	№15**	Повторить бег в среднем темпе. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках.	Стр. 22
5	12.10	№16	Упражнять 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..	Стр. 22-23
6	14.10	№17*	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Развивать и укреплять мышцы ног, туловища и плечевого пояса.	Стр. 23-24
7	15.10	№18**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом; упражнять в прыжках.	Стр. 24
8	19.10	№19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать	Стр. 24-25

			выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость.	
9	21.10	№20*	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость.	Стр.
10	22.10	№21**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	Стр. 26-27
11	26.10	№22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе..	Стр. 27-28
12	28.10	№23*	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе.	Стр. 28
13	29.10	№24**	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками.	Стр. 28-29

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

Ноябрь

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.11	№25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Стр. 29-32
		№26*	Упражнять в ходьбе по канату; в прыжках через шнур. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость.	Стр. 32
2	05.11	№27**	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 32
3	09.11	№28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе.	Стр. 32-34
4	11.11	№29*	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе.	Стр. 34
5	12.11	№30**	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Стр. 34
6	16.11	№31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением	Стр. 34-36

			вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку.	
7	18.11	№32*	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку.	Стр. 36
8	19.11	№33**	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, в поворотах прыжком на месте, в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы, в выполнении заданий с мячом.	Стр. 36-37
9	23.11	№34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Стр. 37
10	25.11	№35*	Повторить лазание по гимнастической стенке; ходьбу на сосках по скамейке; забрасывание мяча в корзину.	Стр. 38-39
11	26.11	№36**	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колена. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом	Стр. 39
12	30.11	№1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать инициативность, самостоятельность.	Стр. 40-41

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

Декабрь

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	02.12	№2*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом. Воспитывать инициативность, самостоятельность.	Стр. 41
2	03.12	№3**	Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в продолжительном беге; в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений. Совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед.	Стр. 41-42
3	07.12	№4	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 42-43
4	09.12	№5*	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 43
5	10.12	№6**	Продолжать совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед, огибая предметы.	Стр. 43-44

			Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	
6	14.12	№7	Закрепить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	Стр. 45-46
7	16.12	№8*	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений. Способствовать формированию правильной осанки.	Стр. 46
8	17.12	№9**	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений, точность при лазанье по гимнастической стенке.	Стр. 46-47
9	21.12	№10	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.	Стр. 47-48
10	23.12	№11*	Упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. Совершенствовать деятельность двигательного аппарата.	Стр. 48
11	24.12	№12**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Стр. 48-49
12	28.12	№13	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.	Стр. 49-51
13	30.12	№14*	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие. Развивать внимание, ловкость, чувство равновесия.	Стр. 51
14	31.12	№15**	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»	Стр. 51-52

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

Январь

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	11.01	№16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Стр. 52-53
2	13.01	№17*	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать положительные черты	Стр. 53-54

			характера: скромность, отзывчивость, справедливость.	
3	14.01	№18**	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Стр. 54
4	18.01	№19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Стр. 54-56
5	20.01	№20*	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях. Воспитывать в детях ответственность за порученное дело, волевые качества.	Стр. 56
6	21.01	№21**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Стр. 56
7	25.01	№22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Стр. 57-58
8	27.01	№23*	Повторить ползание на четвереньках между предметами, прыжки на двух ногах.	Стр. 58
9	28.01	№24**	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Стр. 58

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

Февраль

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.02	№25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 59-60
2	03.02	№26*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 60
3	04.02	№27**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Стр. 60-61
4	08.02	№28	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).	Стр. 61-62
5	10.02	№29*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске	Стр. 62

			мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Развивать ловкость, координацию и согласованность движений, глазомер.	
6	11.02	№30**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Стр. 62-63
7	15.02	№31	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Стр. 63-64
8	17.02	№32*	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Стр. 64
9	18.02	№33**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Стр. 64-65
10	20.02	№34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 65-66
11	24.02	№35*	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 66
12	25.02	№36**	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Стр. 66

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

Март

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.03	№1	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.	Стр. 72-73
2	03.03	№2*	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.	Стр. 73
3	04.03	№3**	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Стр. 73-74
4	10.03	№4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 74-75
5	11.03	№6**	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость	Стр.

			в заданиях с мячом.	75-76
6	15.03	№7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 76-78
7	17.03	№8*	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 78
8	18.03	№9**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр. 78-79
9	22.03	№10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 79-80
10	24.03	№11*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 80
11	25.03	№12**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Стр. 80-81
12	29.03	№5*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 75
13	31.03	№11*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 80

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

Апрель

№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	01.04	№12**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Стр. 80-81
2	05.04	№13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Стр. 81-82
3	07.04	№14*	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Стр. 82
4	08.04	№15**	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Стр. 82-83
5	12.04	№16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр. 83
6	14.04	№17*	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр. 84
7	15.04	№18**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Стр. 84
8	19.04	№19	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 84-86
9	21.04	№20*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании	Стр. 86

			мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	
10	22.04	№21**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Стр. 86-87
11	26.04	№22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 87-88
12	28.04	№23*	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 88
13	29.04	№24**	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Стр. 88
Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____				
Май				
№ п/п	Дата Группа №2	№ занятия	Задачи	Источник
1	05.05	№25	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.	Стр. 88-89
		№26*	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.	Стр. 89-90
2	06.05	№27**	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Стр. 90
3	12.05	№28	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 90-91
4	13.05	№30**	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Стр. 92
5	17.05	№31	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 92-93
6	19.05	№32*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 93
7	20.05	№33**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Стр. 93-95
8	24.05	№34	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.	Стр. 95-96
9	26.05	№35*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Стр. 96

10	27.05	№36**	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 96
11	31.05	№29*	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 91
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. _____</p>				

Лыжная подготовка

Климатическая зона позволяет, имеются условия для обучения ходьбе на лыжах. Для проведения занятий по лыжной подготовке выделено время на прогулке в подготовительных группах № 2, 1.

№ п/п	Дата	№ занятия	Содержание	Источник
1	1 группа 23.12.	Занятие 1	<p>Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).</p>	
	2 группа 24.12.			
2	1 группа 30.12.	Занятие 2	<p>Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1—6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».</p> <p>Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.</p> <p>Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).</p>	
	2 группа 31.12.			
3	1 группа 13.01.	Занятие 3	<p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога.</p> <p>Ходьба по учебной лыжне, как можно дальше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой,</p>	

	2 группа 14.01.		энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м). Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2—2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)	
4	1 группа 20.01.	Занятие 4	Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).	
	2 группа 21.01.			
5	1 группа 27.01.	Занятие 5	Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5—6 шагов), ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).	
	2 группа 28.01.			
6	1 группа 03.02.	Занятие 6	Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж. Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).	
	2 группа 04.02.			
7	1 группа 10.02.	Занятие 7	Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6—8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м). Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.	
	2 группа 11.02.			
8	1 группа 17.02.	Занятие 8	Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м). Игра «Кто самый быстрый?». Дети строятся в	

	2 группа 18.02.		две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга. Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200—300 м).	
9	2 группа 24.02	Занятие 9 Занятие 10	Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300 м).	
	1 группа 25.02.	Занятие 9 Занятие 10	Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер. Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5-6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне). Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменений, дополнения	Реквизиты документа

