

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 5 имени Героя Советского Союза
З.И.Марсевой с.Черкасское Вольского района Саратовской области**

Приложение
К ОП ДО МАОУ
«Образовательный центр №5
с.Черкасское»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Реализации образовательной программы дошкольного образования образовательная
область «Физическое развитие»

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание работы	3
3. Планируемые результаты	14
4. Тематическое планирование	16

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) и с учетом основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный центр №5 имени Героя Советского Союза З.И. Марсевой с.Черкасское Вольского района Саратовской области» (далее – Программа).

Цель Программы – разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

От 2 лет до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, активизировать двигательную деятельность;

- способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает обучать детей основным движениям, имитационным упражнениям и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности. Формирует умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве. Продолжает обучать прыжкам и упражнениям с предметами. Педагог побуждает детей к двигательной деятельности, осуществляет помощь и страховку, учит слышать указания и выполнять их. Поддерживает и поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

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

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

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

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

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник выполняет вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.

Музыкально-ритмические движения. Хлопки в ладоши с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка» с небольшим поворотом корпуса вправо-влево, приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных совместно со педагогическим работником и по его показу.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями. Обучает выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей

(попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают». Игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», С прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках». На ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
- развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

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

Бег. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см,

длина 5–6 м), враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего и др.).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание. Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С

подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

От 4 лет до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;
- формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Спортивные упражнения.

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

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

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

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);
- обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;
- воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять

самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

От 6 лет до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;
- развивать двигательное творчество;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;
- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания,

соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

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

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

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность

(6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

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

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Музыкально-ритмические движения. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать

сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

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

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

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

страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

3. Планируемые результаты освоения Программы

От 2 до 3 лет

К концу 3 года жизни, ребенок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе со взрослым и при помощи взрослого, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и прыгает с продвижением вперед, в длину с места; вместе со взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым, проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки). При выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности и способен переносить в нее простые освоенные движения, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

От 3 до 4 лет.

К концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

От 4 до 5 лет.

К концу 5 лет жизни, ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

От 5 до 6 лет.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха,

правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 до 7 лет.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

4. Тематическое планирование

Вторая группа раннего возраста

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема недели: «Детский сад»			
СЕНТЯБРЬ 1 неделя	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	3	П/и «Бегите ко мне»	2 длинные веревки (2,5 — 3 м), кукла.
	Тема недели: «Осень»			
СЕНТЯБРЬ 2 неделя	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	3	П/и «Догоните меня»	Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).
СЕНТЯБРЬ	Тема недели: «Осень»			

3 неделя	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	3	П/и «В гости к куклам»	Стулья по количеству детей, кукла.
СЕНТЯБРЬ	Тема недели: «Осень»			
4 неделя	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	3	П/И «Бегите ко мне»	2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.
ОКТАБРЬ	Тема недели: «Я в мире человек»			
1 неделя	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	1	П/и «Догоните мяч»	Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.
	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и	2	П/и «Бегите ко мне»	Гимнастическая доска (ширина 30—25 см, длина 2,5—3 м), ⁹ цветные
	катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу			платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч.
ОКТАБРЬ	Тема недели: «Я в мире человек»			
2 неделя	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	1	П/и «Догоните меня»	Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).

	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	2	П/и «Догони мяч»	По два кубика на каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).
ОКТАБРЬ	Тема недели: «Мой дом»			
3 неделя	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Догони мяч»	По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.
	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	2	«П/и «Через ручеек»	Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.
ОКТАБРЬ	Тема недели: «Мой дом»			
4 неделя	Учить ходить по наклонной доске,	1	П/и «Солнышко и дождик»	Цветные ленточки (длина 25 —30 см), средние мячи
	упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.			по количеству детей, наклонная доска.
	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25 —30 см).
НОЯБРЬ	Тема недели: «Мой дом»			

1 неделя	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	1	П/и «Догоните меня»	Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.
	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	2	П/и «Догоните меня»	Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).
НОЯБРЬ	Тема недели: «Мой дом»			
2 неделя	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	1	П/и «Догони мяч»	Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.
	Развивать умение организованно	2	П/и «Догони мяч»	Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки,
	перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.			длинная рейка и веревка.
НОЯБРЬ	Тема недели: «Мой дом»			

3 неделя	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, ящик (50 на 50 на 100) или обруч для метания.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2 — 3 дуги (воротики).
НОЯБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
4 неделя	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25 — 3а см).
	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	2		2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
1 неделя	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и	1	П/и «Поезд»	Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.
	координацию движений.			
	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми..	2	П/и «Поезд»	Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			

2 неделя	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия ориентировку в пространстве.	1	П/и «Самолеты»	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!
	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	2	П/и «Самолеты»	Маленькие обручи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
3 неделя	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить вовремя броска соблюдать указанное направление.	1	П/и «Пузырь»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.
	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из -за головы,	2	П/и «Пузырь»	Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка.
	выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.			
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			

4 неделя	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	1	П/и «Птички в гнездышках»	2 длинные веревки, 1 —2 наклонные доски, 3 —5 больших обручей.
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			
1 неделя	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	1	П/и «Догони меня».	Цветные платочки и средние мячи^ по количеству детей, 2—3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.
	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	2	П/и «Догони меня»	Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3 —4 больших обруча или ящика для метания в цель.
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			
2 неделя	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3—4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.

	Упражнять детей ¹ в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Шишки на ¹ каждого ребенка, Б—2 ¹ гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			
3 неделя	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	П/и «Птички»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски, 3 —Ъ больших обруча.
	Упражнять детей в выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча.
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			
4 неделя	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать	1	П/и «Жуки»	Маленькие обручи по количеству детей 1 —2. Гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.
	развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.			

	Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	2	П/и «Жуки»	Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Мамин день»			
1 неделя	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики), маленький обруч.
	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки рейка (или веревка), маленький обруч.
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Мамин день»			
2 неделя	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	1	П/и «Кошки – мышки»	1—2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 —3 обруча или ящики.
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	2	П/и «Кот и мыши»	Платочки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Мамин день»			

3 неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	1	П/и «Догоните меня»	Погремушки по количеству детей, палка с прикреплённым на ниточке шаром, 4 — 6 кубиков.
	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	2	П/и «Догоните меня»	По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.
ФЕВРАЛЬ	Тема недели: «Мамин день»			
4 неделя	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать развитию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	1	П/и «Поезд»	Шишки и мячи по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки, 2 — 3 дуги.
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	2	П/и «Поезд»	Ленточки по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки.
МАРТ	Тема недели: «Мамин день»			
1 неделя	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	1	П/и «Кошка и мышки»	Мячи по количеству детей, 3 — 4 дуги.
	Упражнять в ходьбе по	2	П/и «Кошка и	Маленькие обручи и мячи

	гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из -за головы, учить ходить парами, способствовать' преодолению робости, развитию чувства равновесия.		МЫШКИ»	по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки.
МАРТ	Тема недели: «Народная игрушка»			
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	1	П/и «Пузырь	Мешочки с песком по количеству детей, 1— 2 наклонные доски.
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	2	П/и «Пузырь	Стулья по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки. 2 стойку рейка или'веревка
МАРТ	Тема недели: «Народная игрушка»			
3 неделя	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	1	П/и «Солнышко и дождик»	Флажки и мешочки с песком по количеству де тей, длинная веревка (8—10ж).
	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	2	П/и «Солнышко и дождик»	1—2 наклонные доски, мяч средней величины.
МАРТ	Тема недели: «Народная игрушка»			

4 неделя	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8—10) веревки
	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.	2	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки (высота 20—25 см), 3—4 больших обруча.
АПРЕЛЬ	Тема недели: «Весна»			
1 неделя	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Пузырь»	1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.
	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Пузырь»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 больших обруча или ящики (50X50 см).
АПРЕЛЬ	Тема недели: «Весна»			
2 неделя	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	1	П/и «Воробушки и автомобиль»	Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка, 1—2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.
АПРЕЛЬ	Тема недели: «Весна»			
3 неделя	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	1	П/и «Солнышко и дождик»	По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4—5 обручей большого размера.
	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.
АПРЕЛЬ	Тема недели: «Весна»			
4 неделя	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	П/и «Птички в гнездышках»	Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.
	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	2	П/и «Птички в гнездышках»	Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящики, 1—2 наклонные доски.
МАЙ	Тема недели: «Лето»			

1 неделя	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из –за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей	1	П/и «Пузырь»	Мячи среднего размера по количеству детей, 1 —2 наклонные доски.
	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Пузырь»	Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.
МАЙ 2 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять в метании вдаль ОДНОЙ рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	1	П/и «Пузырь»	Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.
	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из -за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Мячи по количеству детей.
МАЙ 3 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия,	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч...»	Мячи по количеству детей, 1 —2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

	смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.			
	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	2	П/и «Солнышко и дождик»	Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.
МАЙ 4 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.	1	П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.
	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	2	П/и «Воробушки и автомобиль»	Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

Подвижные игры

С бегом: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Пузырь», «Скворечники», «Воробушки и кот», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята».

С прыжками: «Поймай комара», «Через ручеек», «Кони», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Мы топаем ногами».

С лазаньем и ползанием: «Птички в гнздышках», «Мыши в кладовой», «Кто скорее доберется до флажка?»

С метанием: «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Подбрось-поймай», «Поймай мяч», «Шарик с горки».

Эстафеты. «Передача шаров», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно»

МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
Сентябрь	Тема недели: «До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»			
	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2	«Бегите ко мне»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.23
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	«Бегите ко мне»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.23
Сентябрь	Тема недели: «Осень»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	2	«Птички»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.24
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	«Птички»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.24
Сентябрь	Тема недели: «Осень»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.25
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.25
Сентябрь	Тема недели: «Осень»			
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.26

	НА ВОЗДУХЕ Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.26
Октябрь	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	2	«Догони мяч»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.28
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	«Догони мяч»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.28
Октябрь	Тема недели: «Я и моя семья»			
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	2	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.29
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.29
Октябрь	Тема недели: «Мой дом, мой город»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	2	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.30
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.30
Октябрь	Тема недели: «Мой дом, мой город»			

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.31
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.31
Ноябрь	Тема недели: «Мой дом, мой город»			
	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	2	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.33
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1	«Ловкий шофёр»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.33
Ноябрь	Тема недели: «Мой дом, мой город»			
	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	2	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.34
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на	1	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.34
	полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.			
Ноябрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			

	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	2	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.35
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.35
Ноябрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	2	«Поймай комара»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.37
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	1	«Поймай комара»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.37
Декабрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2	«Коршун и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.38
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1	«Коршун и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.38
Декабрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.40

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1	«Быстро в домик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.40
Декабрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	2	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.41
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.41
Декабрь	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	2	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.42
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.42
Январь	Тема недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	2	«Коршун и цыплята»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.43
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1	«Коршун и цыплята»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.43
Январь	Тема недели: «Зима»			

	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	2	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.45
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	1	«Птица и птенчики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.45
Январь	Тема недели: «Зима»			
	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	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.46
	НА ВОЗДУХЕ 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	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.46
Январь	Тема недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	«Лохматый пёс»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.47
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	«Лохматый пёс»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.47
Февраль	Тема недели: «День защитника Отечества»			

	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.50
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.50
Февраль	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	2	«Воробышки в гнёздышках»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.51
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	«Воробышки в гнёздышках»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.51
Февраль	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пол	2	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.52
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	1	«Кот и воробушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.52
Февраль	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	2	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.53

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1	«Лягушки»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.53
Март	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	2	«Кролики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.54
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1	«Кролики»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.54
Март	Тема недели: «Знакомство с народной культурой»			
	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	2	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.56
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	«Найди свой цвет»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.56
Март	Тема недели: «Знакомство с народной культурой»			
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	2	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.57
	НА ВОЗДУХЕ Развивать умение	1	«Зайка серый умывается»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева
	действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			«Физическая культура в детском саду» стр.57
Март	Тема недели: «Знакомство с народной культурой»			
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2	«Автомобили»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.58

	НА ВОЗДУХЕ Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	«Автомобили»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.58
Апрель	Тема недели: «Весна»			
	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	2	«Тишина»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.60
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	1	«Тишина»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.60
Апрель	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	2	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	1	«По ровненькой дорожке»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61
Апрель	Тема недели: «Весна»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;	2	«Мы топаем ногами»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева
	развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.			«Физическая культура в детском саду» стр.62
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	«Мы топаем ногами»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.62
Апрель	Тема недели: «Весна»			

	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63
Май	Тема недели: «Лето»			
	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	2	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1	«Мыши в кладовой»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65
Май	Тема недели: «Лето»			
	Цель: Укрепление здоровья детей и развитие интереса к физической культуре. Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		«Воробушки и кот»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1	«Воробушки и кот»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66
Май	Тема недели: «Лето»			
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	2	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.67

	НА ВОЗДУХЕ Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1	«Огуречик, огуречик»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.67
Май	Тема недели: «Лето»			
	Цель: Укрепление здоровья детей и развитие интереса к физической культуре. Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	2	«Коршун и наседка»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.68
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1	«Коршун и наседка»	<i>Литература:</i> Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.68

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Месяц	ОВД	Подвижная игра
СЕНТЯБРЬ	Ходьба, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Бегите ко мне!», «Птички», «Кот и воробышки», «Быстро в домик».
ОКТАБРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание, равновесие.	«Догони мяч», «Ловкий шофер», «Зайка серый умывается», «Кот и воробышки»
НОЯБРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Ловкий шофер», «Мыши в кладовой», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»
ДЕКАБРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Коршун и птенчики», «Найди свой домик», «Проползи – не задень», «Птица и птенчики»
ЯНВАРЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, ползание.	«Коршун и цыплята», «Птица и птенчики», «Найди свой цвет», «Лохматый пес»
ФЕВРАЛЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, бросание мяча, лазание.	«Найди свой цвет», «Воробышки в гнездышках», «Воробышки и кот», «Лягушки»
МАРТ	Ходьба, прыжки, бросание мячей, ползание, равновесие.	«Кролики», «Найди свой цвет», «Зайка серый умывается», «Автомобили»
АПРЕЛЬ	Равновесие, прыжки, прокатывание мячей, бросание мяча, ползание,	«Тишина», «По ровненькой дорожке», «Мы топаем ногами», «Огуречик, огуречик»
МАЙ	Равновесие, ходьба, прыжки, прокатывание мяча, бросание мяча, ползание, лазание.	«Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Коршун и наседка».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Физическая культура

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
	Тема недели: «День знаний»			
1 квартал СЕНТЯБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Мышеловка» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.15
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	1	«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику». П/И «Ловишки» (с ленточками) Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.17
СЕНТЯБРЬ 2 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках;	2	Подвижная игра «Сделай фигуру».	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур,
	обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.		«Найди и промолчи».	несколько ленточек. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.19
	Тема недели: «Осень»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	1	«Передай мяч» «Не задень» П/И «Мы, веселые ребята» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	3—4 мяча, 5—6 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.20

СЕНТЯБРЬ 3 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	2	Подвижная игра «Удочка».	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.21
	Тема недели: «Осень»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений; ловкость в игре «Быстро возьми»	1	«Не попадись», «Мяч о стенку» П/И «Быстро возьми» Игра с элементами соревнований «Переправа» Игра М/П	Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.23
СЕНТЯБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Осень»			
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа	2	Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.24
	движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.			
	Тема недели: «Осень»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1	«Поймай мяч», «Будь ловким» П/И «Найди свой цвет» Игра М/П Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них	Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.26
ОКТАБРЬ	Тема недели: «Я в мире человек»			

1 неделя	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	2	Подвижная игра «Перелет птиц»	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.28
Тема недели: «Я в мире человек»				
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	1	Упражнения с мячом П/И «Не попадись» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.29
ОКТЯБРЬ	Тема недели: «Я в мире человек»			
2 неделя	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У	2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, маты или резиновая
	беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.		кого мяч?»	дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.30
Тема недели: «Я в мире человек»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	«Проведи мяч», «Не попадись» «Мяч водящему» П/И «Ловишки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.32
ОКТЯБРЬ	Тема недели: «Я в мире человек»			

3 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	2	Подвижная игра «Удочка» Игровое Упражнение «Складочка», «Змея»	Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.33;
Тема недели: «Я в мире человек»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	1	«Пас друг другу» «Отбей волан» П/И Эстафета «Будь ловким» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.35
ОКТАБРЬ 4 неделя	Тема недели: «Мой город, моя страна»			
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.35
Тема недели: «Мой город, моя страна»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники»	1	«Посадка картофеля» «Попади в корзину» П.И. «Сбор кокосов» П/И «Ловишки-перебежки» Игра М/П «Затейники»	Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.37
НОЯБРЬ	Тема недели: «Мой город, моя страна»			

1 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.39
Тема недели: «Мой город, моя страна»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	«Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» П/И «Мышеловка» Игра М/П «Угадай по голосу»	Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.41
Тема недели: «Мой город, моя страна»				
	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить	2	Подвижная игра «Хитрая сова» Игра малой подвижности	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи
	прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.		«Найди и промолчи»	(диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.42;
Тема недели: «Мой город, моя страна»				
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и равновесии.	1	«Мяч водящему» «По мостику» П/И «Ловишки» (с ленточками) Игра М/П «Затейники»	Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.43
НОЯБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			

3 неделя	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	2	Подвижная игра «Удочка»	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.44
Тема недели: «Новогодний праздник»				
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	1	«Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» П/И «Ловишки парами» Игра М/П «Летает – не летает»	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.45
НОЯБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
4 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении» «У кого мяч?».	3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.46
Тема недели: «Новогодний праздник»				
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	1	«Кто быстрее» «Мяч о стенку» П/И «Ловишки – перебежки» М/П игра Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.	Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.47
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			

1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	2	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». «Сделай фигуру»	Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (д. 20 см). <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.48
	НА ВОЗДУХЕ Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	1	«Кто дальше бросит?», «Не задень» П/И «Мороз – Красный нос» Игра М/П Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом	8-10 Кеглей <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.50
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.51
	кеглями, подбрасывании и ловле мяча.			Стр.51
	Тема недели: «Новогодний праздник»			
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос»	1	«Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку» П/И «Мороз – Красный нос» Игра М/П «Найди предмет»	<i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.52
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.53
	НА ВОЗДУХЕ Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	1	«Метко в цель», «Смелые воробышки» П/И «Охотники и зайцы» Игра М/П Ходьба между кеглями, поставленными друг от друга на расстоянии 50 см.	10—12 кеглей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.54
ДЕКАБРЬ	Тема недели: «Новогодний праздник»			
4 неделя	детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии прыжках.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.55
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом;	1	«Забей шайбу», «По дорожке» П/И «Мы, веселые ребята»	Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.57
	разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		Игра М/П Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе («туристы»)	
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			

1 неделя	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.59
	НА ВОЗДУХЕ Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1	«Сбей кеглю» П/И «Ловишки парами» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.61
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».	длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.61
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1	«Кто быстрее» «Пробеги – не задень» П/И «Карусель» Игра М/П «Найдем зайца»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.63
ЯНВАРЬ	Тема недели: «Зима»			
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности	Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.
	перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.		дидактическая «Разное настроение»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.63
	Тема недели: «Зима»			

	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона на подъем «лесенкой»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	1	«Кто дальше бросит» П/И «Мороз-Красный нос» Игра М/П Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.65
ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	2	Подвижная игра «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности	Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.68
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	1	«Точный пас» «По дорожке» П/И «Мороз-Красный нос» Игра М/П Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Лыжи и санки на полгруппы, несколько клюшек и шайб. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.69
ФЕВРАЛЬ 2 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.70
	полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.			
	Тема недели: «День защитника Отечества»			

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	«Кто дальше» «Кто быстрее» П/И «Мы веселые ребята» Игра М/П «Найдем следы зайца»	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.71
ФЕВРАЛЬ 3 неделя	Тема недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	2	Подвижная игра «Мышеловка» Эстафета с передачей мяча в колонне.	3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.71
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	1	«Точно в круг» «Кто дальше» П/И «Ловишки – перебежки» Игра М/П Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	3 обруча <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.73
ФЕВРАЛЬ 4 неделя	Тема недели: «8 Марта»			
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	2	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.73
	Тема недели: «8 Марта»			
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	1	«Гонки санок», «Не попадись» «По мостику» П/И «Ловишки парами» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.75
МАРТ	Тема недели: «8 Марта»			

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	2	Подвижная игра «Пожарные на учении». Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.76
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	1	«Пас точно на клюшку» «Проведи – не задень» П/И«Горелки» Игра М/П«Летает – не летает»	Клюшки и шайбы по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.78
МАРТ 2 неделя	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Эстафета с мячом	2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.79
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	«Поймай мяч» «Кто быстрее» П/И«Карусель» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.80
МАРТ	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	2	Подвижная игра «Ловишки».	Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.81
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1	«Канатоходец» «Удочка» П/И «Знаешь ли ты животных» Игра М/П «Передача мяча в шеренге» (эстафета с большим мячом)	Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.83;
МАРТ	Тема недели: «Знакомство с народной культурой и традициями»			
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Найди гусенка»	По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.83
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом	1	«Прокати и сбей» «Пробеги – не задень» П/И «Удочка» Игра М/П Эстафета с мячом.	Кегли и мячина полгруппы детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.85
АПРЕЛЬ	Тема недели: «Весна»			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	2	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.86
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в	1	«Стой» «Передача мяча	Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3

	ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.		в колонне» П/И«Ловишки-перебежки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному за командой победителей	мяча большого диаметра <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.87
АПРЕЛЬ 2 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	2	Подвижная игра Ловишки-перебежки	Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.88
	Тема недели: «Весна»			
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	«Пройди -не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай» Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка» П.и. «Удочка» в трех вариантах Игра М/П«Кто ушел?»	Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика). <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.89
АПРЕЛЬ 3 неделя	Тема недели: «Весна»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	2	Подвижная игра «Удочка»	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.89
	НА ВОЗДУХЕ Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом.	1	«Кто быстрее» «Мяч в кругу» П/И«Горелки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр. 91

АПРЕЛЬ 4 неделя	Тема недели: «День Победы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии прыжках.	2	Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Большой шнур, скакалки на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.91
	Тема недели: «День Победы»			
	НА ВОЗДУХЕ Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.	1	«Сбей кеглю» «Пробеги -не задень» П/И«С кочки на кочку» Игра М/П «Ручеек»	Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.93;
МАЙ 1 неделя	Тема недели: «День Победы»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	2	Подвижная игра Мышеловка. Игра малой подвижности «Что изменилось?».	2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.94
	Тема недели: «День Победы»			
	НА ВОЗДУХЕ упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	1	«Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» П/И«Удочка» в трех вариантах Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.96
МАЙ 2неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности	По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пен

	прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.		«Найди и промолчи	зулаева «Физическая культура в детском саду Стр.96
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	«Прокати – не урони» «Кто быстрее» П/И«Совушка» Игра М/П Ходьба колонне одному.	Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.97
МАЙ 3 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	2	Подвижная игра «Пожарные на учении.	Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.98
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	П/И«Мышеловка» Игра М/П Эстафета с мячом.	Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.99
МАЙ 4 неделя	Тема недели: «Лето»			
	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	2	Подвижная игра «Караси и щука».	2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду Стр.100
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле»,	1	«Мяч водящему» «Кто быстрее» П/И«Не оставайся на земле» Игра М/П Ходьба в	3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая
	игровые упражнения с мячом.		колонне по одному.	культура в детском саду Стр.101

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГРВ СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Месяц	ОВД	Подвижная игра
Сентябрь	Бег	Мышеловка
	Ходьба	Ловушки с лентами
	Ползание, лазание	Воздушный шар
	Бросание, метание, ловля	Поймай мяч
	Равновесие	По мосту
	Прыжки	Удочка
	Малоподвижная игра	Змея
Октябрь	Бег	Быстро возьми
	Ходьба	Мы веселые ребята
	Ползание, лазание	Перелет птиц
	Бросание, метание, ловля	Школа мяча
	Равновесие	Сделай фигуру
	Прыжки	Не попадись
	Малоподвижная игра	Найди и промолчи
Ноябрь	Бег	Кто скорее по дорожке
	Ходьба	Совушка
	Ползание, лазание	Проползи не задень
	Бросание, метание, ловля	Перебрось через сетку
	Равновесие	Канатоходец
	Прыжки	Не оставайся на полу
	Малоподвижная игра	Летает не летает
Декабрь	Бег	Хитрая лиса
	Ходьба	Колдун
	Ползание, лазание	Медведь и пчелы
	Бросание, метание, ловля	Точно в руки
	Равновесие	Поспеси не урони
	Прыжки	Гуси- лебеди
	Малоподвижная игра	Тишина у пруда
Январь	Бег	Снежная Карусель
	Ходьба	Найди свой цвет
	Ползание, лазание	Лиса и куры
	Бросание, метание, ловля	Охотники
	Равновесие	Пингвины на льдинах
	Прыжки	С кочки на кочку
	Малоподвижная игра	Угадай по голосу
Февраль	Бег	Крокодил
	Ходьба	Мороз красный нос
	Ползание, лазание	Не задень
	Бросание, метание, ловля	Горячий мяч
	Равновесие	Все спортом занимаются
	Прыжки	Кот и воробьи
	Малоподвижная игра	Парк аттракционов
Март	Бег	У медведя во бору
	Ходьба	Пятнашки
	Ползание, лазание	Ловля обезьян
	Бросание, метание, ловля	Мяч вдогонку
	Равновесие	Огненный мяч
	Прыжки	Солнечный зайчик
	Малоподвижная игра	Затейники
Апрель	Бег	Лохматый пес
	Ходьба	Встречные перебежки

	Ползанье, лазанье	Пятнашки
	Бросание, метание, ловля	Пятнашки с мячом
	Равновесие	Паук и мухи
	Прыжки	Зайцы в огороде
	Малоподвижная игра	Эхо
Май	Бег	Белые медведи
	Ходьба	Два круга
	Ползанье, лазанье	Бездомный заяц
	Бросание, метание, ловля	Дракон
	Равновесие	Пустое место
	Прыжки	Ворон и синицы
	Малоподвижная игра	Птинец

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

месяц	Программное содержание	Кол-во часов	Игровые упражнения	Пособия
сентябрь	Тема I недели: «День знаний»			
	Упражнять детей в беге в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Мешочки, шнуры 6-8 шт.; мяч (20-25см) <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.9-10
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	«Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Обручи, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.11
сентябрь	Тема II недели: «Осень»			
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Мячи, шнур, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.11-13

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	1	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» П/И «Совушка» Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Обручи, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.14
сентябрь	Тема III недели: «Осень»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторит упражнение на переползание по гимн. скамейке.	2	Подвижная игра «Удочка».	Кубики, кегли, мячи, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.15-16
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передачи мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	1	«Быстро передай», «Пройди не задень» П/И «Совушка». Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Кегли, кубики, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.16
сентябрь	Тема IV недели: «Осень»			
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимн. скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимн. скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	2	Подвижная игра «Не попадись»	Гимн. скамейка, шнуры. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.16-18
	НА ВОЗДУХЕ	1	«Прыжки по кругу»,	Мячи.
	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу вос – ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		«Проведи мяч» «Круговая лапта» Игра малой подвижности «Фигуры».	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.18
октябрь	Тема I недели: «Мой город, моя страна, моя планета»			

	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Кубики, кегли, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.20-21
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	1	«Перебрось -поймай», «Не попадись». Игра малой подвижности «Фигуры».	Мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.22
октябрь	Тема II недели: «Мой город, моя страна, моя планета»			
	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.	2	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Эхо».	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.23
	НА ВОЗДУХЕ Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	1	«Кто самый меткий?», «Перепрыгни –не задень». П/И«Совушка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мячи по кол- ву детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.24
октябрь	Тема III недели: «День народного единства»			
	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в видении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.24-25 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –157стр

	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	1	«Успей выбежать» «Мяч водящему». П/И «Не попадись». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мячи по кол- ву детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.26-27
октябрь	Тема IV недели: «День народного единства»			
	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	2	Подвижная игра «Удочка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Гимн. скамейка, мячи. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.27
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	1	«Лягушки» «Не попадись». П/И«Ловишки с ленточками» Игра М/П«Эхо»	Мячи по кол- ву детей. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.28-29 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –159стр
ноябрь	Тема I недели: «День народного единства»			
	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном	2	Подвижная игра «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Угадай чей голосок».	Канат, шнур, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду:
	отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.			Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.29-31
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	«Мяч о стенку» «Будь ловким» П/И «Мышеловка» Игра М/П «Затейники»	Кубики, кегли, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.32
ноябрь	Тема II недели: «День народного единства»			

	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.	2	Подвижная игра «Фигуры» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	скакалка по количеству детей, мячи, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.33 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –161 стр
	НА ВОЗДУХЕ Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом.	1	«Передача мяча» «Не задень» П/И «Не оставайся на полу». Игра М/П «Затейники».	Кубики, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.34
ноябрь	Тема III недели: «Новый год»			
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугой, в равновесии.	2	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Кубики, кегли, дуга. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.34-35
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким	1	П/И «По местам». Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Шнур, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в
	подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.			детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.36
ноябрь	Тема IV недели: «Новый год»			

	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастической стенке переход с одного пролёта на другой; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.	2	П/И «Фигуры». Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Кубики, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.37
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	1	«Передай мяч» «С кочки на кочку» П/И «Хитрая лиса». М/П игра по выбору детей	Кегли, кубики, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.39
декабрь	Тема I недели: «Новый год»			
	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.40
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнение в равновесии, в прыжках, с мячом.	1	«Пройди не задень», «Пас на ходу» П/И «Совушка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.41-42
декабрь	Тема II недели: «Новый год»			
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	2	Подвижная игра «Салки с ленточкой» Игра малой подвижности «Эхо».	Мяч, гимнастическая скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.42-43

	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	1	«Пройди- не урони» «Из кружка в кружок» «Стой» Игра М/П «Найди предмет»	Набивной мяч, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.44
декабрь	Тема III недели: «Новый год»			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движений с ускорениями замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	2	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.45
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	1	«Пас на ходу», «Кто быстрее» «Пройди- не урони». П/И «Лягушки и цапля». Игра М/П по выбору детей	Мяч, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.46
декабрь	Тема IV недели: «Новый год»			
	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнения в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	2	Подвижная игра «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Эхо».	Гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.47
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; Развивать ловкость и глазомер при метании снежков в даль.	1	«Точный пас», «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи».	Снежки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.48
январь	Тема I недели: «Зима»			

	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу вос-ля; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	2	Подвижная игра «День и ночь» Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка, набивные мячи, бруски. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.49-50
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; ходьбу и бег врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	1	«Кто быстрее?» «Проскользи - не упали». П/И «Два мороза» Игра М/П Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.51
январь	Тема II недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и лазании по скамейке.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.52-53
	НА ВОЗДУХЕ Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробушки».	1	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробушки» П/И «Два Мороза». Игра М/П Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Снежки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.54
январь	Тема III недели: «Зима»			
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	2	Подвижная игра «Удочка».	Мяч,шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-

				М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.54-55 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –84 стр.
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в Ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	1	«Хоккеисты» П/И«Два Мороза» Игра М/П Ходьба в колонне по одному между снежками.	Снежки. санки, клюшки. <i>Литература</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.56
январь	Тема IV недели: «Зима»			
	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.	2	Подвижная игра «Паук и мухи». Игра М/П по выбору детей	Гимн. скамейка, скакалка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.57
	НА ВОЗДУХЕ Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам».	1	«По ледяной дорожке» «По местам» (игра с санками в шеренгах) «Поезд».	Санки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.58
февраль	Тема I недели: «День защитника Отечества»			
	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.	2	Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка,шнур. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.59
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и	1	«Точная подача» «Попрыгунчики»	Клюшка, шайба, санки. <i>Литература:</i>

	беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.		П/И «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.60-61
февраль	Тема II недели: «День защитника Отечества»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнения в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	2	Подвижная игра «Не оставайся на земле. Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, обруч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 61
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1	«Гонки санок» «Пас на клюшку» П/И«Затейники»	Клюшка, шайба, санки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.62-63
февраль	Тема III недели: «День защитника Отечества»			
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимн. стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	2	Подвижная игра «Не попадись» Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Гимн. скамейка, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.63-64
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1	«Гонки санок» «Загони шайбу» П/И «Карусель».	Клюшка, шайба, санки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.64-65
февраль	Тема IV недели: «Международный женский день»			
	Упражнять в ходьбе в	2	Подвижная игра	Гимн. скамейка, кегли,

	колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		«Жмурки». Игра М/П «Узнай чей голосок?».	кубики, обруч. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 65-66
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	1	«Не попадись» П/И «Белые медведи».	Снежки, кубики. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 66
март	Тема I недели: «Международный женский день»			
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	2	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 72-73
	НА ВОЗДУХЕ Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	1	«Лягушки в болоте» «Мяч о стенку» П/И «Совушка» Игра М/П	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 73-74
март	Тема II недели: «Народная культура и традиции»			
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	2	Подвижная игра «Затейники». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному.	Мяч, скакалка, шнур. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М. Мозаика-Синтез, 2014.» Стр. 74
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге, прыжках; развивать ловкость в задании с мячом.	1	«Мы - веселые ребята» «Охотники и утки» П/И «Тихо - громко»	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду:

				Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.75-76
март	Тема III недели: «Народная культура и традиции»			
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	2	Подвижная игра «Волк во рву». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Гимн. скамейка, мешочки. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 76 -77
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	«Пас ногой» «Ловкие зайчата» П/И«Горелки» Игра М/П«Эхо».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.78
март	Тема IV недели: «Народная культура и традиции»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнаст. стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности по выбору детей.	Набивной мяч, кубики,кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.79 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –166 стр.
	НА ВОЗДУХЕ Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	1	«Передача мяча в колонне». П/И«Удочка» Игра М/П «Горелки».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.80
апрель	Тема I недели: «Весна»			
	Повторить игровое упражнение в	2	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Мяч, гимнаст. скамейка, шнур.

	ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.		Игра М/П Ходьба в колонне по одному	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.81
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	1	«Перешагни – не задень». «С кочки на кочку» П/И«Охотники и утки» Игра М/П «Великаны и гномы».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.82
апрель	Тема II недели: «Весна»			
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину разбега, в перебрасывание мяча друг другу.	2	Подвижная игра «Мышеловка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 83
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровое упражнения с мячом, в прыжках.	1	«Пас ногой» «Пингвины» П.и. «Горелки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 84 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –167стр.
апрель	Тема III недели: «День Победы»			
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков в дальность, в ползании, в равновесии.	2	Подвижная игра «Затейники» Игра М/П Ходьба в колонне по одному	Гимн. скамейка, мешочки, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 84 – 85
	НА ВОЗДУХЕ	1	«Пройди -не задень»,	Мяч, кубики, кегли.

	Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.		«Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» П/И малой подвижности «Тихо –громко».	<i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.86
апрель	Тема IV недели: «День Победы»			
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках ис мячом.	2	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности Ходьба в колонне по одному	Мяч, кегли, кубики. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.87
	НА ВОЗДУХЕ Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровое задание в прыжках ,с мячом.	1	«Передача мяча в колонне». П/И «Лягушки в болоте». П.и. «Горелки». Игра М/П «Великаны и гномы».	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 88 Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч.Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –167стр.
май	Тема I недели: «День Победы»			
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	2	Подвижная игра «Совушка». Игра М/П «Великаны и гномы».	Мяч, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.88-89
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках	1	«Пас на ходу» «Брось -поймай» Игра по выбору детей	Скакалка, мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.90

	через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.			Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2. – М.:ТЦ Сфера, 2013. –181
май	Тема II недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»			
	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	2	Подвижная игра «Горелки» Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Мяч, обруч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.90-91
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	1	«Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас другу другу». П/И «Мышеловка» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 92
май	Тема III недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»			
	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность в прыжках, в равновесии.	2	Подвижная игра «Воробыи и кошка». Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мешочки, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.92-93
	НА ВОЗДУХЕ Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	1	«Мяч водящему», «Кто быстрее до кегли». П/И«Горелки» Игра М/П Ходьба в колонне по одному.	Мяч, кубики, кегли. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 93 - 94
май	Тема IV недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»			
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнаст. стенку; упражнять	2	Подвижная игра «Охотники и утки».Игра малой подвижности «Летает –не летает».	Кегли, гимн. скамейка. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к

в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.			школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр. 95
НА ВОЗДУХЕ Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	1	«Кто быстрее» «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». П/И«Не оставайся на земле» Игра М/П по выбору детей.	Мяч. <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.Мозаика- Синтез, 2014.»Стр.96

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

в подготовительной к школе группе

Месяц	ОВД	Подвижная игра
сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через шнуры, перебрасывание мяча, прыжки в высоту, лазанье под шнур, прыжки между предметами, ползание, подбрасывание мяча, бросание мяча, прыжки из обруча в обруч.	«Ловишки», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Фигуры»
октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, броски малого мяча вверх, прыжки на одной ноге через шнуры, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перебрасывание мячей, прыжки с высоты, отбивание мяча одной рукой, ползание, лазанье в обруч, ведение мяча по прямой, ползание по гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ведение мяча между предметами, ползание на четвереньках, прыжки на одной ноге между предметами.	«Перелет птиц», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Ловишки с ленточками»
ноябрь	Ходьба по канату, прыжки на двух ногах через шнуры, передача мяча, прыжки на одной ноге вдоль каната, броски мяча в корзину, прыжки через скакалку, ползание по гимнастической скамейке, броски мяча в шеренгах, ползание на четвереньках, ведение мяча в прямом направлении, лазанье под дугу, ходьба на носках, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку, бросание мяча о стенку, забрасывание мяча в корзину	«Догони свою пару», «Угадай, чей голосок?», «Мышеловка», «Затейники», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «По местам», «Хитрая лиса»
декабрь	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, прыжки на двух ногах между предметами, бросание малого мяча вверх, ходьба по гимнастической скамейке, переброска мячей, прыжки на одной ноге вдоль шнура, прыжки через скакалку, передача мяча в колонне, ползание по скамейке, прыжки на двух ногах между предметами, прокатывание мяча между предметами, ползание под шнур, подбрасывание мяча каждой рукой, ползание на животе, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках, прыжки со скамейки, прыжки с мешочком между колен, лазанье по гимнастической стенке	«Хитрая лиса», «Совушка», «Салки с ленточками», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки и цапля», «Охотники и соколы!»

январь	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, прыжки через препятствия, ведение мяча в прямом направлении, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча, ползание на четвереньках, бросание мяча о стену, ползание по гимнастической скамейке, ползание, ходьба на носках, ходьба по скамейкам парами, прыжки через скакалку, ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч.	«День и ночь», «Два Мороза», «Совушка», «Удочка», «Паук и мухи»
февраль	Ходьба по гимнастической скамейке, броски мяча в середину, прыжки на двух ногах через шнуры, ходьба по рейке гимнастической скамейки, прыжки между предметами на одной ноге, передача мяча по кругу, подскоки на одной ноге продвигаясь вперед, перебрасывание мячей, лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между предметами, ползание между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба парами по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки из обруча в обруч.	«Ключи», «Два Мороза», «Не оставайся на полу», «Фигуры», «Затейники», «Не попадись», «Карусель», «Жмурки», «Угадай, чей голосок?», «Белые медведи»
март	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, передача мяча, прыжки на одной ноге продвигаясь вперед, передача мяча, прыжки через скакалку, перебрасывание мяча через сетку, переброска мяча парами, ползание по гимнастической скамейке, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание на четвереньках, ходьба между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, ходьба с перешагиванием предметов, прыжки на одной ноге между предметами, лазанье под шнур.	«Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка», «Затейники», «Мы веселые ребята», «Тихо – громко», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Горелки», «Удочка»
апрель	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах вдоль шнура, переброска мячей, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега, ползание на четвереньках, лазанье под шнур, метание мешочков на дальность, ползание по гимнастической скамейке, ходьба приставным шагом, прыжки на двух ногах вперед, бросание мяча, ходьба на носках, прыжки через шнуры на одной ноге попеременно.	«Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Мышеловка», «Горелки», «Затейники», «Тихо – громко», «Салки с ленточкой», «Догони пару», «Лягушки в болоте»
май	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с ноги на ногу, броски малого мяча о стену, броски мяча вверх одной рукой, прыжки на двух ногах между предметами, прыжки в длину с места, ведение мяча одной рукой, пролезание в обруч, прыжки в длину с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ходьба между предметами, метание мешочков на дальность, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазанье под шнур, ходьба на носках, лазанье по гимнастической стенке, прыжки между предметами на одной ноге, ходьба с перешагиванием через предметы.	«Совушка», «Воробьи и кошка», «Не оставайся на земле»

