

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»  
города Рубцовска

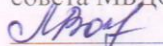
658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33  
тел. (38557)5-49-19  
e-mail: [U149bka1981@yandex.ru](mailto:U149bka1981@yandex.ru)

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №49  
«Улыбка»

Протокол № 5  
от «30» 08 2023 г

Председатель Педагогического  
совета МБДОУ

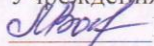
 И. В. Мокшина

СОГЛАСОВАНО:

Советом Учреждения  
МБДОУ «Детский сад» №49  
«Улыбка»

Протокол № 6  
от «30» 08 2023 г

Председатель Совета  
Учреждения МБДОУ

 И. В. Мокшина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №49 «Улыбка»

Приказ № 20  
от «30» 08 2023 г  
г. Рубцовск, ул. Алейская, 33  
Полтавская



Рабочая программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
для воспитанников 3-7 лет  
МБДОУДС «Детский сад №49 «Улыбка»  
Срок реализации программы 1 год  
(2023 – 2024 учебный год)

Разработчик-составитель  
Инструктор по физической культуре  
Голубенко Юлия Юрьевна

2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |    |
|---|---|----|
| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>  |   |    |
| 1.1 Пояснительная записка   |   |    |
| 1.1.1.  | Цели и задачи реализации Программы  | 4  |
| 1.1.2.  | Цели и задачи реализации авторской программы для детей старшего дошкольного возраста по туризму                       | 4  |
| 1.1.3.  | Принципы и подходы к формированию Программы   | 5  |
| 1.1.4.  | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей | 6  |
| 1.2.1 Планируемые результаты освоения Программы.  |   | 6  |
| 1.2.2 Планируемые результаты программы занятий туризмом для детей старшего дошкольного возраста   |   | 10 |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |   |    |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие».  |   | 11 |
| 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов |   | 12 |
| 2.2.1.  | Способы и направления поддержки детской инициативы  | 16 |
| 2.2.2.  | Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений                 | 17 |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |   |    |
| 3.1 Планирование образовательной деятельности. Учебный план   |   | 18 |
| 3.2 Примерный учебный план занятий туризмом в детском саду  |   | 20 |
| 3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий   |   | 20 |
| 3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды  |   | 22 |
| 3.5 Материально-техническое обеспечение Программы.  |   | 23 |
| 3.6 Методическое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания.   |   | 24 |
| <b>IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММ:</b>  |   |    |
| 4.1 Краткая презентация Программы   |   | 24 |
| Лист изменений и дополнений   |   | 26 |
| Приложение  |   | 27 |

# I.

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детского сада № 49 «Улыбка» (далее – Программа)- нормативный документ, определяющий содержание и организацию образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие».

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы МБДОУ «Детский сад №49 «Улыбка».

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон №273-ФЗ);

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.08.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Лицензия на образовательную деятельность;

- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка - «Детский сад № 49» (далее Учреждение).

Программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура. Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в Учреждении, возрастных особенностей

воспитанников, с учетом требований ФОП ДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с родителями (законными представителями);
- с педагогами ДОУ.

Сроки реализации Программы – 2023-2024 учебный год.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

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

**Основными задачами физического воспитания являются:**

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей; формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах;
- формирования широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно- силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

### **1.1.2 Цели и задачи реализации авторской программы для детей старшего дошкольного возраста по туризму**

совершенствование учебного процесса за счёт средств туризма. Разработка методических условий для реализации программы на основе туризма в процессе занятий физической культурой в детском саду

Решение задач физического воспитания осуществляется в форме активного отдыха, в котором туризм представлен как дальние пешие прогулки в днях здоровья; туристских эстафетах, туристских полос препятствий в физкультурных досугах и праздниках. Таким образом, применение экскурсий, прогулок, прогулок – походов могут решать различные **задачи**:

- оздоровление детского организма,
- совершенствование двигательных навыков,
- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость),

- развития координационных способностей,
- развитие нравственных качеств: самостоятельности, чувство ответственности, отзывчивости, взаимовыручки и умения преодолевать трудности,
- развитие познавательных способностей – ознакомление с природой,
- воспитание бережного отношения к ней,
- изучение ближайшего социального окружения,
- воспитание любви к родному краю.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Основные принципы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок, активный в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- использование принципа сезонности: построение содержания с учетом природных и климатических условий.

Подходы формирования Программы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком здесь и сейчас;
- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия социально значимых взрослых и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей**

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными особенностями развития детей раннего и дошкольного возраста можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017:

- младшая группа (3-4 года) – с. 34-36;
- средняя группа (4-5 лет) – с. 36-38;
- старшая группа (5-6 лет) – с. 38-40;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – с. 41-42.

#### **1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

Образовательная программа Учреждения. Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Имеет представление о полезной и вредной пище.
3. Имеет представление о здоровом образе жизни, о необходимости закаливания.
4. Владеет навыками гигиены и опрятности в повседневной жизни, культурно-гигиеническими навыками.
5. Умеет пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошит хлеб, пережевывает пищу с закрытым ртом, не разговаривает с полным ртом.

#### *Физическая культура*

1. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.
3. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
4. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно.
5. Обхватывает перекладину во время лазанья.
6. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
7. Играет в подвижные игры и упражнения.
8. Садится на трехколесный велосипед, катается на нем и слезает с него.
9. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх.
10. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
11. Самостоятельно играет с каталками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.
2. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».
3. Устанавливает связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
4. Оказывает себе элементарную помощь при ушибах, обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

5. Имеет представление о здоровом образе жизни.
6. Опрятен, следит за своим внешним видом.
7. Самостоятельно умывается, моет руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

8. Пользуется расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачивается, прикрывает нос и рот носовым платком.

9. Аккуратен в приеме пищи.

#### *Физическая культура*

1. Ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

2. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

3. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве.

4. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие.

5. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

6. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

7. Катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения.

9. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

10. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

11. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

12. Выполняет действия по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

##### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3. Имеет привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски.

4. Соблюдает культуру еды.

#### *Физическая культура*

1. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.

2. Лазает по гимнастической стенке, меняя темп.



3. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

4. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.

5. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям и убирать его на место.

6. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

7. Имеет представление об истории олимпийского движения.

8. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

9. Ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы.

10. Катается на двухколесном велосипеде, самокате.

11. Ориентируется в пространстве.

12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

13. Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

1. Соблюдает принципы рационального питания.

2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3. Имеет привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически.

4. Соблюдает культуру еды.

#### *Физическая культура*

1. Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности.

2. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.

3. Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

4. Выполняет активные движения кисти руки при броске.

5. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

6. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

7. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

8. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

9. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

10. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

11. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **1.2.2 Планируемые результаты программы занятий туризмом для детей старшего дошкольного возраста**

Знать:

- характерные признаки различных видов туризма
- свой организм – как он устроен
- о гигиене туриста
- правила питания
- особенности физической подготовки юного туриста
- ядовитые и несъедобные растения и грибы, лекарственные и плодово-ягодные съедобные растения
- что такое поход, малый и большой привал, что взять с собой в поход
- что такое “нормы и правила поведения в природе”
- дела, в которых участвуют юные туристы по охране растений и животных
- правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки
- характерные признаки плана (комнаты, двора д/сада, города топографической - карты и туристической карты)
- стороны горизонта, устройство компаса

Понимать:

- какую пользу приносят походы и экскурсии
- роли зелёных растений в укреплении здоровья
- необходимости соблюдения личной гигиены в сохранении своего здоровья
- что правильное выбранное личное снаряжение – залог успешного похода, отдыха и отличного здоровья
- плоскостное изображение предметов и объектов на листе бумаги: вид сверху
- уменьшенное изображение предметов и объектов на листе бумаги: масштаб
- что, охраняя природу, мы охраняем свое здоровье
- длительность периода “заживления ран” на земной поверхности

Уметь:

- применять свои знания о явлениях природы
- определять по описанию, внешнему виду, иллюстрированному материалу широко распространённые лекарственные растения
- определять по внешнему виду (гербарий, на природе) ядовитые и несъедобные грибы и растения
- выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики
- оказывать первую медицинскую помощь при ранах, кровотечениях
- укладывать рюкзак

- завязывать простейшие узлы
- выполнять правила поведения при передвижении в природном и социальном окружении
- определять свою точку стояния на плане
- рисовать путь движения в виде сложной ломаной линии с нанесением топографических знаков или своих значков
- определять север, юг с помощью компаса
- изображать основные условные знаки
- определять место нахождения предметов на плане микрорайона
- выполнять правила отдыха на природе: обращение с дикими животными, огнем, сбора дикорастущих растений и грибов
- выполнять правила сбора гербарного материала: листьев, плодов и семян
- заготавливать корм для птиц
- оформлять результаты наблюдений, впечатлений в виде творческой работы (рисунок, аппликация, лепка и т.д.)
- помогать в природоохранных делах: очистке территории от мусора, “заживлении ран от костров
- выполнять правила поведения отдыхающих, туристов: утилизации бытовых отходов, бесшумного поведения на природе.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

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

Подробнее с содержанием психолого-педагогической работы в рамках образовательной области «Физическое развитие» для детей 2-7 лет можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- младшая группа - с.155-156;
- средняя группа - с.156-157;
- старшая группа - с.157-158;
- подготовительная к школе группа - с.158.

*Физическая культура:*

- младшая группа - с.159-160;
- средняя группа - с. 160-161;
- старшая группа - с.161-162;
- подготовительная к школе группа - с.162-163.

## **2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Образовательная нагрузка в группе распределяется в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально).

Один раз в неделю для детей круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при благоприятных погодных условиях). Занятия проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Закаливание детей на занятиях по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время занятия, правильно подобранная спортивная одежда в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале.

Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре.

1. *Занятие тренировочного типа* (элементы) направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по шведской стенке.

2. *Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

3. *Поточный способ*. Дети поточно идут друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке со зрительной меткой; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

4. *Групповой способ*. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

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

6. *Контрольно-проверочные занятия*. Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

#### **Методы и приемы обучения.**

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия
- методы зрительного восприятия
- методы двигательного восприятия

*Методы слухового восприятия* основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда под счет. В работе с детьми применяют звуковой метод: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы передачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

*Методы зрительного восприятия.* Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребенком, а так же с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

*Методы двигательного восприятия.* Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

В процессе обучения детей движениям используется *индивидуальный подход и метод совместного выполнения* упражнений с ребенком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

*Контактный метод*, с его помощью ребенок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: пассивный метод, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; активный метод, когда ребенок осязает положение частей тела партнера или педагога.

### **Приемы:**

1. Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических

упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

2. Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре.

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

| Способы        | Содержание  |
|----------------|---|
| Фронтальный    | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях   |
| Поточный       | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала |
| Групповой      | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)   |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности   |

## **Структура физкультурной организованной образовательной деятельности**

состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

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

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

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

### **2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

При организации и осуществлении воспитательно-образовательного процесса в детском саду воспитанникам предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребенка.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др., воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Способы поддержки инициативы детей:

1. - создание условий для свободного выбора детьми деятельности;



- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

### 2.2.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

| Участники образовательных отношений | Формы взаимодействия  |
|-------------------------------------|---|
| Родители (законные представители)   | Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях |
| Музыкальный руководитель            | Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре  |
| Воспитатели                         | Организация двигательных центров в группах.<br>Консультирование. Подготовка совместных мероприятий  |

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- наглядные мини-центры для родителей, папки передвижки, консультации;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А

участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования ДООУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю по 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю по 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю по 20 - 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30

мин.

| Базовый вид деятельности        | Объем образовательной нагрузки (нед.-мес.-год) |                 |                  |                         |
|---------------------------------|--|-----------------|------------------|-------------------------|
|                                 | Младшая группа                                 | Средняя группа  | Старшая группа   | Подготовительная группа |
| Физическая культура в помещении | 2 – 8 – 74                                     | 2 – 8 – 71      | 2 – 8 – 74/71    | 2 – 8 – 74              |
| Физическая культура на воздухе  | 1 – 4 – 37                                     | 1 – 4 – 37      | 1 – 4 – 37/37    | 1 – 4 – 37              |
| Итого                           | 3 – 12 – 111                                   | 3 – 12 – 108    | 3 – 12 – 111/108 | 3 – 12 – 111            |
| Оздоровительная работа          |  |                 |                  |                         |
| Утренняя гимнастика             | 6 мин ежедневно                                | 8 мин ежедневно | 10 мин ежедневно | 12 мин ежедневно        |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно                                      | ежедневно       | ежедневно        | ежедневно               |

| Активный отдых            |              |              |                 |                 |
|---------------------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Физкультурный досуг       | 1раз в месяц | 1раз в месяц | 1раз в<br>месяц | 1раз в<br>месяц |
| Физкультурный<br>праздник | -            | 2раз в год   | 2раз в год      | 2раз в год      |
| Неделя здоровья           | 1раз в год   | 1раз в год   | 1раз в год      | 1раз в год      |

**Расписание организованной образовательной деятельности по  
возрастным группам**

| День недели        | Группа                                      | Время         |
|--------------------|---|---------------|
| <b>Понедельник</b> | Средняя группа                              | 9.00 - 9.20   |
|                    | Подготовительная к школе группа             | 9.40 – 10.10  |
|                    | Первая группа раннего возраста (на воздухе) | 10.30-10.40   |
|                    | Вторая группа раннего возраста (на воздухе) | 10.50 - 11.00 |
| <b>Вторник</b>     | Первая группа раннего возраст               | 8.40 - 8.50   |
|                    | Вторая группа раннего возраста              | 9.00-9.10     |
|                    | Младшая группа                              | 9.25 - 9.40   |
|                    | Старшая группа                              | 10.10-10.35   |
|                    | Средняя группа (на воздухе)                 | 10.55-11.10   |
| <b>Среда</b>       | <b>Индивидуальная работа</b>                | 13.30-18.00   |
| <b>Четверг</b>     | Средняя группа                              | 9.00-9.20     |
|                    | Подготовительная к школе группа             | 9.40 – 10.10  |
|                    | Младшая группа (на воздухе)                 | 10.40-10.55   |
|                    | Старшая группа (на воздухе)                 | 11.05-11.30   |
| <b>Пятница</b>     | Первая группа раннего возраста              | 8.40 - 8.50   |
|                    | Вторая группа раннего возраста              | 9.00-9.10     |
|                    | Младшая группа                              | 9.25 - 9.40   |
|                    | Старшая группа                              | 10.00-10.35   |

|  |  |             |
|--|--|-------------|
|  | Подготовительная к школе группа (на воздухе) | 11.00-11.30 |
|--|--|-------------|

### 3.2 Примерный учебный план занятий туризмом в детском саду

| № занятия | Наименование разделов                 | Старшая группа |        |          | Подготовительная группа |        |          |
|-----------|---------------------------------------|----------------|--------|----------|-------------------------|--------|----------|
|           |                                       | всего          | теория | практика | всего                   | теория | практика |
|           | Количество часов                      |                |        |          |                         |        |          |
| 1         | Туризм и туристы                      | 2              | 1      | 1        | 2                       | 1      | 1        |
| 2         | Туристическое снаряжение              | 4              | 2      | 2        | 2                       | 1      | 1        |
| 3         | Туристические должности               | -              | -      | -        | 2                       | 1      | 1        |
| 4         | Знакомство с топографическими знаками | 4              | 2      | 2        | 4                       | 2      | 2        |
| 5         | Учимся ориентироваться                | 6              | 3      | 3        | 6                       | 3      | 3        |
| 6         | Я и моё здоровье                      | 2              | -      | 2        | 4                       | 1      | 3        |
| 7         | Собирайся в поход                     | 4              | 2      | 2        | 5                       | 1      | 4        |
| 8         | Спортивно- физическая подготовка      | 12             | -      | 12       | 9                       | -      | 9        |
|           | <b>Всего</b>                          | <b>34</b>      | 10     | 24       | <b>34</b>               | 10     | 24       |

### 3.3. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

| Месяц    | Мероприятие  | Группа                          |
|----------|--|---------------------------------|
| сентябрь | ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Спортивный детский сад»              | младшая, средняя группы         |
|          | ✓ Спортивное развлечение «Ловкие и смелые»                               | подготовительная к школе группа |
| октябрь  | ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Урожай собирай и на зиму запасай»    | младшая, средняя группы         |
|          | ✓ Спортивное развлечение «Мы со спортом дружим»                          | подготовительная к школе группа |
| ноябрь   | ✓ Спортивно-игровое развлечение «Мы дружные, веселые, мы все одна семья» | младшая, средняя группы         |
|          | ✓ Спортивно-игровое  | подготовительная к              |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         | развлечение<br>«Спорт, спорт, спорт»  | школе группа   |
| декабрь | ✓ Спортивный досуг «Мы<br>растем сильными и смелыми»<br><br>✓ Спортивное развлечение<br>«Внимание , дорога»                 | младшая, средняя<br>группы<br><br>подготовительная к<br>школе группа       |
| январь  | ✓ Спортивно-игровое<br>развлечение<br>«Зимние катания»  | все группы   |
| февраль | ✓ Музыкально-спортивное<br>развлечение<br>«Вырасту как папа»<br><br>✓ Музыкально-спортивный<br>праздник«Мы – защитники»     | младшая, средняя<br>группы<br><br>подготовительная к<br>школе группа       |
| март    | ✓ «Вечер подвижных игр»<br>✓ «Калейдоскоп подвижных<br>игр»<br><br>✓ Спортивный досуг «Мы<br>играем в русско-народные игры» | младшая группы<br>средняя группа<br><br>подготовительная к<br>школе группа |
| апрель  | ✓ Спортивный праздник<br>«Непослушные мячи»<br><br>✓ Спортивный праздник<br>«Космическое путешествие».                      | младшая. средняя<br>группы<br><br>подготовительная к<br>школе группа       |
| май     | ✓ Спортивно-игровое<br>развлечение<br>«Спортивная полянка»<br><br>✓ Спортивное развлечение<br>«Веселый стадион»             | младшая группы<br><br>средняя,<br>подготовительная к школе<br>группы       |
| июнь    | ✓ Музыкально-спортивное<br>развлечение<br>«В гостях у лета»<br><br>✓ Летняя спартакиада<br>«Юные олимпийцы»                 | младшая, средняя<br>группы<br><br>подготовительная к<br>школе группа       |
| июль    | ✓ Музыкально-спортивный   | все группы   |

|        |   |            |
|--------|---|------------|
|        | праздник<br>«Путешествие в Спортландию»   |            |
| август | ✓ Спортивно-игровое<br>развлечение «Папа, мама, я –<br>спортивная семья»<br>✓ Веселые старты<br>«Безопасное движение» | все группы |

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

| Перечень оборудования и пособий      | Кол- во<br>шт. |
|--------------------------------------|----------------|
| Гимнастическая стенка                | 1 шт           |
| Гимнастические скамейки высота 30 см | 1 шт.          |
| Мешочки с песком (вес 200 гр.)       | 30 шт.         |
| Дорожки коррегирующие                | 4 шт.          |
| Конусы (ориентиры)                   | 8 шт.          |
| Кубики пластик                       | 48 шт.         |
| Куб (высота -40см)                   | 2 шт.          |
| Куб (высота -16см)                   | 8шт            |
| Палка гимнастическая дл.70см         | 26 шт.         |
| Канат                                | 1 шт.          |
| Мяч малый цветной                    | 30 шт.         |
| Мяч большой                          | 15 шт.         |
| Мяч баскетбольный                    | 11 шт.         |
| Мяч-фитбол                           | 12 шт.         |
| Мяч футбольный                       | 11 шт.         |
| Мяч d 10 см                          | 10 шт.         |
| Корзина для мячей                    | 2 шт.          |
| Кегли                                | 15 шт.         |
| Доска наклонная                      | 1 шт.          |
| Доска ребристая                      | 1шт            |
| Стойка с перекладиной для прыжков    | 1 шт.          |
| Мостик                               | 2шт            |
| Мат                                  | 2 шт.          |
| Мешки для прыжков                    | 2 шт.          |
| Лыжи                                 | 10 шт.         |
| Обручи малые                         | 10 шт.         |
| Обручи большие                       | 20 шт.         |

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Скакалка               | 21 шт. |
| Платочки цветные       | 20 шт. |
| Флажки синие           | 15 шт. |
| Флажки желтые          | 16 шт. |
| Флажки красные         | 16 шт. |
| Тоннель                | 2 шт.  |
| Тренажёры              | 13 шт. |
| Корректирующая дорожка | 1 шт.  |
| Массажная кочка        | 6 шт.  |
| Массажные следочки     | 6 шт.  |

### 3.5. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| Спортивный зал   | Шведская стенка<br>Скамья гимнастическая<br>Лесенка балансир<br>Баскетбольные кольца<br>Волейбольная сетка<br>Тонели<br>Конусы<br>Фитбол-мячи<br>Обручи разного диаметра<br>Палки гимнастические<br>Детские тренажеры | Мячи разного диаметра<br>Мяч набивной<br>Набор кубиков, ленточек, платочков, шариков<br>Дуги для подлезания<br>Массажные мячики<br>Скакалки детские<br>Канат для перетягивания<br>Флажки разноцветные<br>Балансиры<br>Коррекционные коврики и дорожек |
| Занятия на улице | Футбольно-волейбольное поле и спортивная площадка.<br>Спортивное оборудование: баскетбольное кольцо выносное, шведская стенка, прыжковая яма.   |   |

### 3.6. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания

|  |
|--|
| Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. |
| Методические пособия по образовательной области «Физическое развитие»  |

|  |   |
|--|---|
| Средняя группа (4-5 лет).                  |   |
|  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.          |
|  | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.   |
|  | Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова.<br>- М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.             |
| Старшая группа (5-6 лет).                  |   |
|  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.          |
|  | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.   |
|  | Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова.<br>- М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.             |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет). |   |
|  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. |
|  | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.   |
|  | Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова.<br>- М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.             |

#### IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детского сада № 49 «Улыбка»- нормативный документ, определяющий содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет. Нормативно - правовая основа для разработки рабочей программы составлена на основе Образовательной программы Учреждения «Детский сад №49 «Улыбка».

Программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный, организационный, включает обязательную часть. Обязательная часть рабочей программы разработана на основе Образовательной программы Учреждения, вариативной



части программы на основе авторской программы для детей старшего дошкольного возраста по туризму.

Рабочая программа определяет для всех участников образовательных отношений:

-приоритеты и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие» и способствует интеграции и координации деятельности всех педагогов ДОУ;

-способствует накоплению спонтанного опыта воспитанников в организованной развивающей предметно-пространственной среде; в специально продуманной и мотивированной самостоятельной деятельности; в реальном и опосредованном обучении. Рабочая программа составлена как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности по пяти образовательным областям.

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

Рабочая программа реализуется на государственном языке РФ - русском.  
Срок реализации 1 год



Перспективное планирование

| № п/п   | <b>Образовательная область «Физическое развитие»</b><br>Пензулаева Л.И.<br>Физическая культура в детском саду.<br>Младшая группа.<br>– М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ,2017. – 80с | страницы | Дата по плану |
|---|--|----------|---------------|
| <b>Задачи на сентябрь</b><br>Приучать действовать совместно. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении. Обеспечивать профилактику нарушения осанки.         |  |          |               |
| 1   | Занятие 1  | 21       |               |
| 2   | Занятие 2  | 22       |               |
| 3   | Занятие 3  | 23       |               |
| 4   | Занятие 4  | 23       |               |
| 5   | Занятие 5  | 24       |               |
| 6   | Занятие 6  | 24       |               |
| 7   | Занятие 6, закрепление   | 24       |               |
| 8   | Занятие 7  | 25       |               |
| 9   | Занятие 7, закрепление   | 25       |               |
| 10  | Занятие 8 контрольное  | 26       |               |
| 11  | Занятие 8 контрольное, закрепление   | 26       |               |
| 12  | Занятие 9  | 28       |               |
| <b>Задачи на октябрь</b><br>Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. |  |          |               |
| 13  | Занятие 9, закрепление   | 28       |               |
| 14  | Занятие 10   | 29       |               |
| 15  | Занятие 11   | 29       |               |
| 16  | Занятие 11, закрепление  | 29       |               |
| 17  | Занятие 12   | 30       |               |
| 18  | Занятие 13   | 30       |               |
| 19  | Занятие 13, закрепление  | 30       |               |
| 20  | Занятие 14   | 31       |               |
| 21  | Занятие 14, закрепление  | 31       |               |
| 22  | Занятие 15   | 32       |               |
| 23  | Занятие 15, закрепление  | 32       |               |

|  |                         |    |  |
|--|-------------------------|----|--|
| 24   | Занятие 16 контрольное  | 32 |  |
| <b>Задачи на ноябрь</b>  |                         |    |  |
| Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки). Обеспечивать закалывания организма детей.                        |                         |    |  |
| 25   | Занятие 17              | 35 |  |
| 26   | Занятие 18              | 35 |  |
| 27   | Занятие 18, закрепление | 35 |  |
| 28   | Занятие 19              | 36 |  |
| 29   | Занятие 20              | 37 |  |
| 30   | Занятие 20, закрепление | 37 |  |
| 31   | Занятие 21              | 37 |  |
| 32   | Занятие 22              | 38 |  |
| 33   | Занятие 22, закрепление | 38 |  |
| 34   | Занятие 23, закрепление | 38 |  |
| 35   | Занятие 23, закрепление | 38 |  |
| 36   | Занятие 24, контрольное | 39 |  |
| <b>Задачи на декабрь</b>   |                         |    |  |
| Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.   |                         |    |  |
| 37   | Занятие 25              | 41 |  |
| 38   | Занятие 25, закрепление | 41 |  |
| 39   | Занятие 26              | 42 |  |
| 40   | Занятие 27              | 43 |  |
| 41   | Занятие 27, закрепление | 43 |  |
| 42   | Занятие 28              | 43 |  |
| 43   | Занятие 29              | 44 |  |
| 44   | Занятие 30              | 45 |  |
| 45   | Занятие 30, закрепление | 45 |  |
| 46   | Занятие 31              | 45 |  |
| 47   | Занятие 31, закрепление | 45 |  |
| 48   | Занятие 32, контрольное | 46 |  |
| <b>Задачи на январь</b>  |                         |    |  |
| Формировать потребность детей в двигательной активности. Приучать действовать совместно. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, а так же в движении. |                         |    |  |
| 49   | Занятие 33              | 49 |  |
| 50   | Занятие 34              | 49 |  |
| 51   | Занятие 34, закрепление | 49 |  |
| 52   | Занятие 35              | 50 |  |
| 53   | Занятие 36              | 51 |  |
| 54   | Занятие 37              | 51 |  |

|    |                         |    |  |
|----|-------------------------|----|--|
| 55 | Занятие 37, закрепление | 51 |  |
| 56 | Занятие 38              | 52 |  |
| 57 | Занятие 39              | 53 |  |
| 58 | Занятие 40, контрольное | 53 |  |

### **Задачи на февраль**

Продолжать развивать разные виды движений, совершенствовать основные виды движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении. Способствовать у детей формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

|    |                         |    |  |
|----|-------------------------|----|--|
| 59 | Занятие 41              | 56 |  |
| 60 | Занятие 42              | 56 |  |
| 61 | Занятие 42, закрепление | 56 |  |
| 62 | Занятие 43              | 57 |  |
| 63 | Занятие 44              | 58 |  |
| 64 | Занятие 45              | 58 |  |
| 65 | Занятие 45, закрепление | 58 |  |
| 66 | Занятие 46              | 59 |  |
| 67 | Занятие 46, закрепление | 59 |  |
| 68 | Занятие 47              | 60 |  |
| 69 | Занятие 47, закрепление | 60 |  |
| 70 | Занятие 48, контрольное | 60 |  |

### **Задачи на март**

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Учить пользоваться физкультурным оборудованием. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

|    |                         |    |  |
|----|-------------------------|----|--|
| 71 | Занятие 49              | 63 |  |
| 72 | Занятие 50              | 63 |  |
| 73 | Занятие 50, закрепление | 63 |  |
| 74 | Занятие 51              | 64 |  |
| 75 | Занятие 51, закрепление | 64 |  |
| 76 | Занятие 52              | 65 |  |
| 77 | Занятие 53              | 65 |  |
| 78 | Занятие 54              | 66 |  |
| 79 | Занятие 54, закрепление | 66 |  |
| 80 | Занятие 55              | 66 |  |
| 81 | Занятие 55, закрепление | 66 |  |
| 82 | Занятие 56, контрольное | 67 |  |

### **Задачи на апрель**

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные виды движения.

|  |                         |    |  |
|--|-------------------------|----|--|
| Обеспечивать закаливания организма детей.  |                         |    |  |
| 83   | Занятие 57              | 69 |  |
| 84   | Занятие 58              | 70 |  |
| 85   | Занятие 59              | 71 |  |
| 86   | Занятие 59, закрепление | 71 |  |
| 87   | Занятие 60              | 71 |  |
| 88   | Занятие 60, закрепление | 71 |  |
| 89   | Занятие 61              | 72 |  |
| 90   | Занятие 62              | 72 |  |
| 91   | Занятие 62, закрепление | 72 |  |
| 92   | Занятие 63              | 73 |  |
| 93   | Занятие 63, закрепление | 73 |  |
| 94   | Занятие 64, контрольное | 74 |  |
| <b>Задачи на май</b>   |                         |    |  |
| Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. приучать выполнять правила в игровых упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. |                         |    |  |
| 95   | Занятие 65              | 76 |  |
| 96   | Занятие 65, закрепление | 76 |  |
| 97   | Занятие 66              | 76 |  |
| 98   | Занятие 67              | 77 |  |
| 99   | Занятие 67, закрепление | 77 |  |
| 100  | Занятие 68              | 78 |  |
| 101  | Занятие 69              | 78 |  |
| 102  | Занятие 69, закрепление | 78 |  |
| 103  | Занятие 70              | 79 |  |
| 104  | Занятие 71              | 80 |  |
| 105  | Занятие 71, закрепление | 80 |  |
| 106  | Занятие 72, контрольное | 80 |  |

**Всего 106 занятия**

|                  |  |                      |  |
|------------------|--|----------------------|--|
| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Образовательная область «Физическое развитие»</b><br>Пензулаева Л.И.<br>Физическая культура в детском саду:<br>Средняя группа<br>– М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2017. – 112с | <b>страни<br/>цы</b> |  |
| <b>Сентябрь</b>  |  |                      |  |

|   |  |       |  |
|---|--|-------|--|
| 1 | <p><b>Занятие 1.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> | С.19  |  |
| 2 | <p><b>Занятие 2.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> | С.20  |  |
| 3 | <p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>   | С. 21 |  |
| 4 | <p><b>Занятие 4.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>   | С.21  |  |
| 5 | <p><b>Занятие 5.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>   | С.23  |  |
| 6 | <p><b>Занятие 6</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>  | С. 23 |  |
| 7 | <p><b>Занятие 7.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p>  | С.24  |  |

|                |   |       |  |
|----------------|---|-------|--|
| 8              | <b>Занятие 8.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.  | С.26  |  |
| 9              | <b>Занятие 9.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.   | С.26  |  |
| 10             | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади | С.26  |  |
| 11             | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади | С.28  |  |
| 12             | <b>Занятие 12</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.  | С. 29 |  |
| <b>Октябрь</b> |   |       |  |
| 13             | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.                    | С30   |  |



|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 14 | <p><b>Занятие 14.</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> . Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>                            | С.32 |  |
| 15 | <p><b>Занятие 15</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге при уменьшенной площади опоры.</p>  | С 32 |  |
| 16 | <p><b>Занятие 16.</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.</p> | С.33 |  |
| 17 | <p><b>Занятие 17.</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.</p> | С.34 |  |
| 18 | <p><b>Занятие 18</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных упражнений в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>   | С 34 |  |
| 19 | <p><b>Занятие 19.</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>  | С.35 |  |
| 20 | <p><b>Занятие 20.</b><br/> <b>Программное содержание:</b><br/> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом</p>   | С.35 |  |

|               |  |      |  |
|---------------|--|------|--|
|               | направлении, в лазанье под дугу.   |      |  |
| 21            | <b>Занятие 21</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.  | 36   |  |
| 22            | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | С.36 |  |
| 23            | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры  | С.37 |  |
| 24            | <b>Занятие 24</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.   | С 38 |  |
| <b>Ноябрь</b> |  |      |  |
| 25            | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  | С.39 |  |
| 26            | <b>Занятие 26.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  | С.40 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 27 | <b>Занятие 27</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | С 40 |  |
| 28 | <b>Занятие 28.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.   | С.41 |  |
| 29 | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.   | С.42 |  |
| 30 | <b>Занятие 30</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.   | С 43 |  |
| 31 | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках                                    | С.43 |  |
| 32 | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках                                    | С.44 |  |
| 33 | <b>Занятие 33</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.   | С 45 |  |

|                |   |      |  |
|----------------|---|------|--|
| 34             | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.                       | C.45 |  |
| 35             | <b>Занятие 35.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;<br>повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.                    | C.46 |  |
| 36             | <b>Занятие 36</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.  |      |  |
| <b>Декабрь</b> |   |      |  |
| 37             | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | C.48 |  |
| 38             | <b>Занятие 2.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | C.49 |  |
| 39             | <b>Занятие 3</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.   | C 49 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 40 | <b>Занятие 4.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами    | С.50 |  |
| 41 | <b>Занятие 5.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами    | С.51 |  |
| 42 | <b>Занятие 6</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.  | С 51 |  |
| 43 | <b>Занятие 7.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                     | С.52 |  |
| 44 | <b>Занятие 8.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                     | С.54 |  |
| 45 | <b>Занятие 9</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.  | С 54 |  |
| 46 | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. | С.54 |  |

|               |  |      |  |
|---------------|--|------|--|
| 47            | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.    | С.56 |  |
| 48            | <b>Занятие 12</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.  | С 56 |  |
| <b>Январь</b> |  |      |  |
| 49            | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках | С.57 |  |
| 50            | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках | С.58 |  |
| 51            | <b>Занятие 15</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.   | С 59 |  |
| 52            | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг друга  | С.59 |  |
| 53            | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг друга  | С.60 |  |
| 54            | <b>Занятие 18</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.  | С 60 |  |

|                |   |      |  |
|----------------|---|------|--|
| 55             | <b>Занятие 19.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.                  | С.61 |  |
| 56             | <b>Занятие 20.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом                   | С.62 |  |
| 57             | <b>Занятие 21</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.   | С 62 |  |
| 58             | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.63 |  |
| 59             | <b>Занятие 23</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.  | С.64 |  |
| 60             | <b>Занятие 24</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.   | С 64 |  |
| <b>Февраль</b> |   |      |  |
| 61             | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках   | С.65 |  |
| 62             | <b>Занятие 26.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках   | С.66 |  |

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 63 | <b>Занятие 27</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.  | С 67 |  |
| 64 | <b>Занятие 28.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.67 |  |
| 65 | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.68 |  |
| 66 | <b>Занятие 30</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.   | С 68 |  |
| 67 | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                            | С.69 |  |
| 68 | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                            | С.70 |  |
| 69 | <b>Занятие 33</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.  | С 70 |  |
| 70 | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.                                  | С.70 |  |
| 71 | <b>Занятие 35.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.                                  | С.71 |  |



|             |  |      |  |
|-------------|--|------|--|
| 72          | <b>Занятие 36</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.  | С 72 |  |
| <b>Март</b> |  |      |  |
| 73          | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках                         | С.72 |  |
| 74          | <b>Занятие 2.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках                         | С.73 |  |
| 75          | <b>Занятие 3</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.  | С 73 |  |
| 76          | <b>Занятие 4.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную | С.74 |  |
| 77          | <b>Занятие 5.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную | С.75 |  |
| 78          | <b>Занятие 6</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.           | С 76 |  |

|               |  |      |  |
|---------------|--|------|--|
| 79            | <b>Занятие 7.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С.76 |  |
| 80            | <b>Занятие 8</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.  | С.77 |  |
| 81            | <b>Занятие 9</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).   | С 77 |  |
| 82            | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по – медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках             | С.78 |  |
| 83            | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по – медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках             | С.79 |  |
| 84            | <b>Занятие 12</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.  | С 79 |  |
| <b>Апрель</b> |  |      |  |
| 85            | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному , ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.  | С.80 |  |
| 86            | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить   | С.81 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
|    | задания в равновесии и прыжках.   |      |  |
| 87 | <b>Занятие 15</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей;<br>повторить упражнения с мячами.   | С 82 |  |
| 88 | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | С.82 |  |
| 89 | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:.</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места | С.83 |  |
| 90 | <b>Занятие 18</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.  | С 84 |  |
| 91 | <b>Занятие 19.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках   | С.84 |  |
| 92 | <b>Занятие 20. Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках   | С.85 |  |
| 93 | <b>Занятие 21</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.   | С 85 |  |

|            |  |      |  |
|------------|--|------|--|
| 94         | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;<br>повторить упражнения в равновесии и прыжках   | С.86 |  |
| 95         | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную;<br>повторить упражнения в равновесии и прыжках   | С.87 |  |
| 96         | <b>Занятие 24</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между<br>предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.   | С 87 |  |
| <b>Май</b> |  |      |  |
| 97         | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе парами. В сохранении<br>устойчивого равновесия при ходьбе по<br>уменьшенной площади опоры; повторить прыжки<br>в длину с места. | С.88 |  |
| 98         | <b>Занятие 26</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в<br>чередовании с прыжками; повторить игровые<br>упражнения с мячом  | С.89 |  |
| 99         | <b>Занятие 27</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в<br>чередовании с прыжками; повторить игровые<br>упражнения с мячом.   | С 89 |  |
| 100        | <b>Занятие 28</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять<br>в прыжках в длину с места; развивать ловкость в<br>упражнениях с мячом                                  | С.89 |  |
| 101        | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять<br>в прыжках в длину с места; развивать ловкость в<br>упражнениях с мячом                                 | С.90 |  |
| 102        | <b>Занятие 30</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу<br>воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить<br>задания с бегом и прыжками.                         | С 90 |  |

|     |   |      |  |
|-----|---|------|--|
| 103 | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке;<br>повторить метание в вертикальную цель.  | С.91 |  |
| 104 | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке;<br>повторить метание в вертикальную цель.  | С.92 |  |
| 105 | <b>Занятие 33</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге парами;<br>закреплять прыжки через короткую скакалку,<br>умение перестраиваться по ходу движения.          | С 92 |  |
| 106 | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;<br>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках   | С.92 |  |
| 107 | <b>Занятие 35</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;<br>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках    | С 93 |  |
| 108 | <b>Занятие 36</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | С 93 |  |

**Всего 108 занятие**

|       |   |                 |             |
|-------|---|-----------------|-------------|
| № п/п | Образовательная область «Физическое развитие»<br>Пензулаева Л.И.<br>Физическая культура в детском саду.<br>Старшая группа.<br>– М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ,2017. – 128с.   | <b>страницы</b> | <b>Дата</b> |
|       | <b>сентябрь</b>   |                 |             |
| 1     | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании | С.15            |             |

|   |  |      |  |
|---|--|------|--|
|   | мяча.  |      |  |
| 2 | <b>Занятие 2. Программное содержание</b><br>Упражнять детей в перестроении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках ,бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.   | С.17 |  |
| 3 | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.   | С 17 |  |
| 4 | <b>Занятие 4. Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.   | С.19 |  |
| 5 | <b>Занятие 5. Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках в высоту с места, бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ползании на четвереньках между предметами.  | С.20 |  |
| 6 | <b>Занятие 6. Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.   | С 20 |  |
| 7 | <b>Занятие 7.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной поверхности. | С.21 |  |

|                |  |      |  |
|----------------|--|------|--|
| 8              | <b>Занятие 8.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной поверхности. | С.23 |  |
| 9              | <b>Занятие 9.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин; упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер, координацию движений.  | С 24 |  |
| 10             | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках;  | С.24 |  |
| 11             | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках сигналу воспитателя; пролезание в обруч боком, не задевая   | С.26 |  |
| 12             | <b>Занятие 12.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом. Развивать ловкость и глазомер.  | С 26 |  |
| 13             | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в бег, продолжительность до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.  | С.28 |  |
| 14             | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в бег, продолжительность до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.  | С.29 |  |
| <b>Октябрь</b> |  |      |  |

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 15 | <b>Занятие 15.</b><br><b>Программное содержание</b><br>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.  |      |  |
| 16 | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбе в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | С.30 |  |
| 17 | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбе в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | С.32 |  |
| 18 | <b>Занятие 18.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.   | С 32 |  |
| 19 | <b>Занятие 19.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  | С.33 |  |
| 20 | <b>Занятие 20.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  | С.34 |  |
| 21 | <b>Занятие 21.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие, непрерывном беге продолжительностью 1 мин, познакомить с игрой в бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками.                           |      |  |
| 22 | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе парами; повторить лазанье в   | С.35 |  |



|               |   |       |  |
|---------------|---|-------|--|
|               | обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  |       |  |
| 23            | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.   | С.37  |  |
| 24            | <b>Занятие 24.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»  | С. 37 |  |
| <b>Ноябрь</b> |   |       |  |
| 25            | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, развивать координацию движений, перебрасывании мяча в шеренгах.   | С.39  |  |
| 26            | <b>Занятие 26</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.  | С.41  |  |
| 27            | <b>Занятие 27</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег, игровое упражнение с мячом, в равновесии и прыжках.   | С 41  |  |
| 28            | <b>Занятие 28.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | С.42  |  |
| 29            | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | С.42  |  |

|                |   |      |  |
|----------------|---|------|--|
| 30             | <b>Занятие 30.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге.                                       | С 43 |  |
| 31             | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.  | С.43 |  |
| 32             | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>.Упражнять в беге, развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.   | С.44 |  |
| 33             | <b>Занятие 33.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровое упражнение с прыжками и бегом.   | С 45 |  |
| 34             | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения прыжками, бегом, мячом.  | С.45 |  |
| 35             | <b>Занятие 35.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках и равновесии.   | С.47 |  |
| 36             | <b>Занятие 36.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.   | С 47 |  |
| <b>Декабрь</b> |   |      |  |
| 37             | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; ходьба по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | С.47 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 38 | <p><b>Занятие 2.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на левой и правой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> | С.48 |  |
| 39 | <p><b>Занятие 3.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>  | С 50 |  |
| 40 | <p><b>Занятие 4.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на левой и правой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> | С.51 |  |
| 41 | <p><b>Занятие 5.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>                | С.52 |  |
| 42 | <p><b>Занятие 6.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель.</p>  | С 52 |  |
| 43 | <p><b>Занятие 7.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>                | С.53 |  |
| 44 | <p><b>Занятие 8.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>                | С.54 |  |

|               |   |      |  |
|---------------|---|------|--|
| 45            | <b>Занятие 9.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.   | С 54 |  |
| 46            | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.  | С.55 |  |
| 47            | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.  | С.57 |  |
| 48            | <b>Занятие 12.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.              | С.57 |  |
| <b>Январь</b> |   |      |  |
| 49            | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | С.59 |  |
| 50            | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | С.60 |  |
| 51            | <b>Занятие 15.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.  | С 61 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 52 | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.   | С.61 |  |
| 53 | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.   | С.63 |  |
| 54 | <b>Занятие 18.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.                                     | С 63 |  |
| 55 | <b>Занятие 19.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  | С.63 |  |
| 56 | <b>Занятие 20.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  | С.64 |  |
| 57 | <b>Занятие 21.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. | С 65 |  |
| 58 | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.   | С.65 |  |
| 59 | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.   | С.66 |  |

|                |   |      |  |
|----------------|---|------|--|
| 60             | <b>Занятие 24.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  | С 66 |  |
| <b>Февраль</b> |   |      |  |
| 61             | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.                                    | С.68 |  |
| 62             | <b>Занятие 26.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.                                    | С.69 |  |
| 63             | <b>Занятие 27.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.  | С 69 |  |
| 64             | <b>Занятие 28.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег, по кругу взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугой и отбивание мяча о пол. | С.70 |  |
| 65             | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег, по кругу взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугой и отбивание мяча о пол. | С.71 |  |
| 66             | <b>Занятие 30.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.   | С 71 |  |

|             |   |      |  |
|-------------|---|------|--|
| 67          | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.   | С.71 |  |
| 68          | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.   | С.72 |  |
| 69          | <b>Занятие 33.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.  | С 73 |  |
| 70          | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.             | С.73 |  |
| 71          | <b>Занятие 35.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.             | С74  |  |
| 72          | <b>Занятие 36.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Посторонние в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.  | С 75 |  |
| <b>Март</b> |   |      |  |
| 73          | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча, развивать ловкость, глазомер. | С.76 |  |
| 74          | <b>Занятие 2.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча, развивать ловкость, глазомер. | С.77 |  |

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 75 | <b>Занятие 3.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.  | С 78 |  |
| 76 | <b>Занятие 4.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | С.79 |  |
| 77 | <b>Занятие 5.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | С.80 |  |
| 78 | <b>Занятие 6.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.   | С 80 |  |
| 79 | <b>Занятие 7.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.   | С.81 |  |
| 80 | <b>Занятие 8.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.   | С.82 |  |
| 81 | <b>Занятие 9.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в беге в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.   | С 83 |  |
| 82 | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну, по два в движении; в метании горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.  | С.83 |  |



|               |  |      |  |
|---------------|--|------|--|
| 83            | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну, по два в движении; в метании горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.  | С.84 |  |
| 84            | <b>Занятие 12.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в беге на скорость, разучить упражнения с прокатыванием мяча, повторить игровые упражнения с прыжками.   | С 85 |  |
| <b>Апрель</b> |  |      |  |
| 85            | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.  | С.86 |  |
| 86            | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.  | С.87 |  |
| 87            | <b>Занятие 15.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега повторить игру «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.  | С 87 |  |
| 88            | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.   | С.88 |  |
| 89            | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег между предметами; разучивать прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.   | С.89 |  |
| 90            | <b>Занятие 18.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, повторить метание в цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого положения. | С 89 |  |

|            |   |      |  |
|------------|---|------|--|
| 91         | <b>Занятие 19.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость, глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | С.89 |  |
| 92         | <b>Занятие 20.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость, глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | С.91 |  |
| 93         | <b>Занятие 21.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  | С 91 |  |
| 94         | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.  | С.91 |  |
| 95         | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.  | С.93 |  |
| 96         | <b>Занятие 24.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.   | С 93 |  |
| <b>Май</b> |   |      |  |
| 97         | <b>Занятие 25. Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить в прыжках и с мячом.  | С.94 |  |
| 98         | <b>Занятие 26.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить в прыжках   | С.95 |  |

|     |  |        |  |
|-----|--|--------|--|
|     | и с мячом.   |        |  |
| 99  | <b>Занятие 27.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом и воланом.  | С 96   |  |
| 100 | <b>Занятие 28.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.                                 | С.96   |  |
| 101 | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину                          | С.97   |  |
| 102 | <b>Занятие 30.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обруча, развивая ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом.                                    | С 97   |  |
| 103 | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в колонне по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | С.98   |  |
| 104 | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закрепить броски мяча о пол; лазанье в обруч; ходьбу по скамейке с мешочком на голове.   | С. 99  |  |
| 105 | <b>Занятие 33.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках.   | С 99   |  |
| 106 | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.                                  | С. 100 |  |

|     |   |       |  |
|-----|---|-------|--|
| 107 | <b>Занятие 35</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через бруски и прыжки на правой и левой ноге. | С.100 |  |
| 108 | <b>Занятие 36.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движений, игровых упражнениях с мячом.   | С 101 |  |

**Всего занятий: 108 занятия**

| № п/п | Образовательная область «Физическое развитие»<br>Пензулаева Л.И.<br>Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа<br>– М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ,2017. – 112с   | страница | Дата по плану |
|-------|---|----------|---------------|
| 1     | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча. | С. 9     |               |
| 2     | <b>Занятие 2.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча. | С.10     |               |
| 3     | <b>Занятие 3.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>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.                  | С 11     |               |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 4  | <p><b>Занятие 4.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>                           | С.11 |  |
| 5  | <p><b>Занятие 5.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>                           | С.13 |  |
| 6  | <p><b>Занятие 6.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>   | С 14 |  |
| 7  | <p><b>Занятие 7.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.</p> | С.15 |  |
| 8  | <p><b>Занятие 8.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.</p> | С.16 |  |
| 9  | <p><b>Занятие 9.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>   | С 16 |  |
| 10 | <p><b>Занятие 10.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по</p>  | С.16 |  |

|                |   |      |  |
|----------------|---|------|--|
|                | гимнастической скамейке с выполнением задания.<br>Повторить прыжки через шнур.  |      |  |
| 11             | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания.<br>Повторить прыжки через шнур. | С.18 |  |
| 12             | <b>Занятие 12.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».  | С 18 |  |
| <b>Октябрь</b> |   |      |  |
| 13             | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.   | С.20 |  |
| 14             | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.   | С.21 |  |
| 15             | <b>Занятие 15.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.   | С 22 |  |
| 16             | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.                         | С.22 |  |

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 17 | <p><b>Занятие 17.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Упражнять детей ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> | С.23 |  |
| 18 | <p><b>Занятие 18.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>  | С 24 |  |
| 19 | <p><b>Занятие 19.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Ходьба с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе уменьшенной площади опоры.</p>  | С.24 |  |
| 20 | <p><b>Занятие 20.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Ходьба с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе уменьшенной площади опоры.</p>  | С.26 |  |
| 21 | <p><b>Занятие 21.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>   | С 26 |  |
| 22 | <p><b>Занятие 22.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Упражнять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнения в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре</p>                           | С.27 |  |
| 23 | <p><b>Занятие 23.</b></p> <p><b>Программное содержание:</b><br/> Упражнять в навыке ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>                        | С.28 |  |

|               |   |      |  |
|---------------|---|------|--|
| 24            | <b>Занятие 24.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.   | С 28 |  |
| <b>Ноябрь</b> |   |      |  |
| 25            | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.                                    | С.29 |  |
| 26            | <b>Занятие 26.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.                                    | С.32 |  |
| 27            | <b>Занятие 27.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.   | С 27 |  |
| 28            | <b>Занятие 28</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине   | С.32 |  |
| 29            | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | С.34 |  |
| 30            | <b>Занятие 30.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.  | С 34 |  |
| 31            | <b>Занятие 31</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторить упражнения с мячом; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.  | С.34 |  |



|                |   |      |  |
|----------------|---|------|--|
| 32             | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторить упражнения с мячом; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.   | С.36 |  |
| 33             | <b>Занятие 33.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.  | С 33 |  |
| 34             | <b>Занятие 34</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесии.  | С.37 |  |
| 35             | <b>Занятие 35.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесии. | С.38 |  |
| 36             | <b>Занятие 36.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>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.               | С 39 |  |
| <b>Декабрь</b> |   |      |  |
| 37             | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                     | С.40 |  |
| 38             | <b>Занятие 2.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в  | С.41 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
|    | упражнениях с мячом.  |      |  |
| 39 | <b>Занятие 3.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | С 41 |  |
| 40 | <b>Занятие 4.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением, замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.                         | С.42 |  |
| 41 | <b>Занятие 5.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением, замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.                         | С.43 |  |
| 42 | <b>Занятие 6.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.   | С 43 |  |
| 43 | <b>Занятие 7.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер <sup>4</sup> упражнять в ползании на животе, в равновесии.    | С.45 |  |
| 44 | <b>Занятие 8.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер <sup>4</sup> упражнять в ползании на животе, в равновесии.  | С.46 |  |
| 45 | <b>Занятие 9.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.                                  | С 46 |  |

|               |   |      |  |
|---------------|---|------|--|
| 46            | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнения в прыжках.   | С.47 |  |
| 47            | <b>Занятие 11.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.                 | С.48 |  |
| 48            | <b>Занятие 12.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.                                     | С.48 |  |
| <b>Январь</b> |   |      |  |
| 49            | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.                 | С.49 |  |
| 50            | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.                 | С.51 |  |
| 51            | <b>Занятие 15.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». | С 51 |  |
| 52            | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.   | С.52 |  |

|                |  |      |  |
|----------------|--|------|--|
| 53             | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; упражнения с мячом, ползания по скамейки.   | C.53 |  |
| 54             | <b>Занятие 18.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | C 54 |  |
| 55             | <b>Занятие 19</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать глазомер, ловкость в упражнении с мячом; повторить лазанье под шнур.   | C.54 |  |
| 56             | <b>Занятие 20.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить в ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползания на четвереньках; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.                                 | C.56 |  |
| 57             | <b>Занятие 21.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.                                | C 56 |  |
| 58             | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползания на четвереньках; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.                                      | C.57 |  |
| 59             | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползания на четвереньках; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.                                   | C.58 |  |
| 60             | <b>Занятие 24.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».  | C 58 |  |
| <b>Февраль</b> |  |      |  |
| 61             | <b>Занятие 25.</b>   | C.59 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
|    | <p><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; закреплять умение энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать глазомер, ловкость.</p>   |      |  |
| 62 | <p><b>Занятие 26.</b><br/><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; закреплять умение энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать глазомер, ловкость.</p>  | С.60 |  |
| 63 | <p><b>Занятие 27.</b><br/><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>  | С 60 |  |
| 64 | <p><b>Занятие 28.</b><br/><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук; прыжки с подскоком; перебрасывании мяча; упражнять в лазанье в обруч.</p>   | С.61 |  |
| 65 | <p><b>Занятие 29.</b><br/><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук; прыжки с подскоком; перебрасывании мяча; упражнять в лазанье в обруч.</p>   | С.62 |  |
| 66 | <p><b>Занятие 30.</b><br/><b>Программное содержание:</b><br/>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>  | С 62 |  |
| 67 | <p><b>Занятие 31.</b><br/><b>Программное содержание:</b><br/>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, разучить в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> | С.63 |  |

|             |  |      |  |
|-------------|--|------|--|
| 68          | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, разучить в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | С.64 |  |
| 69          | <b>Занятие 33.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.   | С 64 |  |
| 70          | <b>Занятие 34</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки  | С.65 |  |
| 71          | <b>Занятие 35</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки  | С.66 |  |
| 72          | <b>Занятие 36</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.   | С 66 |  |
| <b>Март</b> |  |      |  |
| 73          | <b>Занятие 1.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>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.  | С.72 |  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 74 | <b>Занятие 2.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>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.           | С.73 |  |
| 75 | <b>Занятие 3.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.   | С 73 |  |
| 76 | <b>Занятие 4.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.   | С.74 |  |
| 77 | <b>Занятие 5.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.   | С.75 |  |
| 78 | <b>Занятие 6.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.  | С 75 |  |
| 79 | <b>Занятие 7.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | С.76 |  |
| 80 | <b>Занятие 8.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | С.78 |  |
| 81 | <b>Занятие 9.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.  | С 78 |  |

|               |  |      |  |
|---------------|--|------|--|
| 82            | <b>Занятие 10.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;<br>упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку;<br>повторить упражнения на равновесие и прыжки. | С.79 |  |
| 83            | <b>Занятие 11</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;<br>упражнять в лазанье на гимнастическую стенку;<br>повторить упражнения на равновесие и прыжки   | С.80 |  |
| 84            | <b>Занятие 12</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.  | С 80 |  |
| <b>Апрель</b> |  |      |  |
| 85            | <b>Занятие 13.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге;<br>упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.   | С.81 |  |
| 86            | <b>Занятие 14.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге;<br>упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.   | С.82 |  |
| 87            | <b>Занятие 15.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.   | С 82 |  |
| 88            | <b>Занятие 16.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину разбега, в перебрасывании мяча друг другу.                             | С.83 |  |
| 89            | <b>Занятие 17.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину разбега, в перебрасывании мяча друг другу.                             | С.84 |  |
| 90            | <b>Занятие 18.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.  | С 84 |  |
| 91            | <b>Занятие 19.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. В  | С.84 |  |



|            |  |      |  |
|------------|--|------|--|
|            | построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании. равновесии.   |      |  |
| 92         | <b>Занятие 20.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. В построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании.равновесии   | С.86 |  |
| 93         | <b>Занятие 21.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.  | С 86 |  |
| 94         | <b>Занятие 22.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия и прыжках, с мячом  | С.87 |  |
| 95         | <b>Занятие 23.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия и прыжках, с мячом  | С.88 |  |
| 96         | <b>Занятие 24.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.  | С 88 |  |
| <b>Май</b> |  |      |  |
| 97         | <b>Занятие 25.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.   | С.88 |  |
| 98         | <b>Занятие 26</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  | С.89 |  |
| 99         | <b>Занятие 27</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | С 90 |  |

|     |   |      |  |
|-----|---|------|--|
| 100 | <b>Занятие 28.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  | С.90 |  |
| 101 | <b>Занятие 29.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  | С.91 |  |
| 102 | <b>Занятие 30.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.   | С 92 |  |
| 103 | <b>Занятие 31.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. По кругу; ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  | С.92 |  |
| 104 | <b>Занятие 32.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, по кругу; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.   | С.93 |  |
| 105 | <b>Занятие 33.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.   | С 93 |  |
| 106 | <b>Занятие 34.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении в равновесии при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | С.95 |  |
| 107 | <b>Занятие 35.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении в равновесии при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | С 96 |  |

|     |  |    |  |
|-----|--|----|--|
| 108 | <b>Занятие 36.</b><br><b>Программное содержание:</b><br>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом;<br>упражнять в заданиях с мячом. | 96 |  |
|-----|--|----|--|

**Всего 108 занятия**

## Приложение 2

| <b><u>Образовательная область «Физическое развитие»</u></b>                                     |        |  |          |
|---|--------|--|----------|
| Л.И. Пензулаева,<br>Оздоровительная гимнастика. Средняя группа.<br>– М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017 |        |  |          |
| №<br>п/п  | Неделя |  | Страница |
| <b>сентябрь</b>   |        |  |          |
| 1   | 1      | Комплекс №1<br>Упражнения без предметов              | 6        |
| 2   | 2      | Комплекс №2<br>Упражнения с обручем                  | 7        |
| <b>Октябрь</b>  |        |  |          |
| 3   | 1      | Комплекс №5<br>Упражнения с кубиками                 | 9        |
| 4   | 2      | Комплекс №6<br>Упражнения с косичкой (короткий шнур) | 9        |
| <b>ноябрь</b>   |        |  |          |
| 5   | 1      | Комплекс №9<br>Упражнения с палкой                   | 11       |
| 6   | 2      | Комплекс №10<br>Упражнения с кубиком                 | 12       |
| <b>Декабрь</b>  |        |  |          |
| 7   | 1      | Комплекс №13<br>Упражнения с платочком               | 14       |
| 8   | 3      | Комплекс №15<br>Упражнения без предметов             | 16       |
| <b>Январь</b>   |        |  |          |
| 9   | 1      | Комплекс №17<br>Упражнения с мячом большого диаметра | 17       |

|   |        |  |          |
|---|--------|--|----------|
| 10  | 2      | Комплекс №18<br>Упражнения с кеглей                  | 18       |
| Февраль   |        |  |          |
| 11  | 1      | Комплекс №21<br>Упражнения с мячом большого диаметра | 19       |
| 12  | 2      | Комплекс №22<br>Упражнения на стульях                | 21       |
| Март  |        |  |          |
| 13  | 1      | Комплекс №25<br>Упражнения с обручем                 | 23       |
| 14  | 2      | Комплекс №26<br>Упражнения с кубиками                | 23       |
| Апрель  |        |  |          |
| 15  | 1      | Комплекс №29<br>Упражнения с флажками                | 225      |
| 16  | 3      | Комплекс №31<br>Упражнения с палкой                  | 27       |
| Май   |        |  |          |
| 17  | 1      | Комплекс №33<br>Упражнения без предметов             | 28       |
| 18  | 2      | Комплекс №34<br>Упражнения с кубиками                | 29       |
| <b><u>Образовательная область «Физическое развитие»</u></b><br>Л.И. Пензулаева,<br>Оздоровительная гимнастика. Старшая группа.<br>– М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г |        |  |          |
| №<br>п/п  | Неделя |  | Страница |
| сентябрь  |        |  |          |
| 1   | 2      | Комплекс №2<br>Упражнения с малым мячом              | 7        |

|         |   |   |    |
|---------|---|---|----|
| 2       | 4 | Комплекс №4<br>Упражнения с палкой                  | 8  |
| Октябрь |   |   |    |
| 3       | 1 | Комплекс №5<br>Упражнения без предметов             | 9  |
| 4       | 3 | Комплекс №7<br>Упражнения с мячом большого диаметра | 10 |
| ноябрь  |   |   |    |
| 5       | 2 | Комплекс №10<br>Упражнения с гимнастической палкой  | 12 |
| 6       | 3 | Комплекс №11 Упражнения с обручем                   | 14 |
| Декабрь |   |   |    |
| 7       | 1 | Комплекс №13<br>Упражнения с кубиком                | 15 |
| 8       | 4 | Комплекс №16<br>Упражнения без предметов            | 17 |
| Январь  |   |   |    |
| 9       | 1 | Комплекс №17<br>Упражнения с палкой                 | 18 |
| 10      | 4 | Комплекс №20<br>Упражнения с короткой скакалкой     | 20 |
| Февраль |   |   |    |
| 11      | 1 | Комплекс №21<br>Упражнения с обручем                | 21 |
| 12      | 2 | Комплекс №22<br>Упражнения без предметов            | 21 |
| Март    |   |   |    |
| 13      | 1 | Комплекс №25<br>Упражнения без предметов            | 23 |
| 14      | 2 | Комплекс №26<br>Упражнения с обручем                | 24 |

|   |        |  |          |
|---|--------|--|----------|
| Апрель  |        |  |          |
| 15  | 1      | Комплекс №29<br>Упражнения без предметов | 26       |
| 16  | 2      | Комплекс №30<br>Упражнения с палкой      | 27       |
| Май   |        |  |          |
| 17  | 1      | Комплекс №33<br>Упражнения с малым мячом | 29       |
| 18  | 2      | Комплекс №34<br>Упражнения без предметов | 30       |
| <b><u>Образовательная область «Физическое развитие»</u></b><br>Л.И. Пензулаева<br>Оздоровительная гимнастика. Подготовительная к школе группа.<br>– М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г |        |  |          |
| №<br>п/п  | Неделя |  | Страница |
| сентябрь  |        |  |          |
| 1   | 1      | Комплекс №1<br>Упражнения без предметов  | 6        |
| 2   | 2      | Комплекс №2<br>Упражнения с малым мячом  | 6        |
| Октябрь   |        |  |          |
| 3   | 1      | Комплекс №5<br>Упражнения без предметов  | 9        |
| 4   | 4      | Комплекс №8<br>Упражнения без предметов  | 11       |
| ноябрь  |        |  |          |
| 5   | 1      | Комплекс №9<br>Упражнения с флажками     | 12       |
| 6   | 4      | Комплекс №12                             | 14       |
|   |        | Упражнения с мячом большого диаметра     |          |
| Декабрь   |        |  |          |

|         |   |  |    |
|---------|---|--|----|
| 7       | 1 | Комплекс №13<br>Упражнения без предметов             | 15 |
| 8       | 2 | Комплекс №14<br>Упражнения в парах                   | 16 |
| Январь  |   |  |    |
| 9       | 1 | Комплекс №17<br>Упражнения без предметов             | 18 |
| 10      | 3 | Комплекс №19<br>Упражнения с малым мячом             | 20 |
| Февраль |   |  |    |
| 11      | 1 | Комплекс №21<br>Упражнения с веревкой                | 21 |
| 12      | 2 | Комплекс №22<br>Упражнения в парах                   | 22 |
| Март    |   |  |    |
| 13      | 1 | Комплекс №25<br>Упражнения с короткой скакалкой      | 24 |
| 14      | 2 | Комплекс №26<br>Упражнения с обручем                 | 25 |
| Апрель  |   |  |    |
| 15      | 1 | Комплекс №29<br>Упражнения с малым мячом             | 27 |
| 16      | 2 | Комплекс №30<br>Упражнения с палкой                  | 28 |
| Май     |   |  |    |
| 17      | 1 | Комплекс №33<br>Упражнения с мячом большого диаметра | 30 |
| 18      | 2 | Комплекс №34<br>Упражнения с обручем                 | 30 |



### Приложение 3

#### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУПП

| № за<br>ня<br>ти<br>я | Старшая группа   | дата | Подготовительная группа  | дата |
|-----------------------|--|------|--|------|
| 1                     | <p>Беседа. Кто такие туристы. Туризм и его разновидности. Правила поведения на прогулке. Правила дорожного движения.</p> <p>Игра. «Угадай и расскажи». Цель: закрепление знаний о разновидности туризма.</p> |      | <p>Беседа. Виды туризма (спелеотуризм, конный, на байдарках, путешествие на воздушном шаре, космический, межпланетный). Правила поведения туристов в природных условиях. Правила поведения на привале.</p> <p>Игры «Угадай и покажи», «Мы собираемся в поход» (на участке д\с)</p>   |      |
| 2                     | <p>Беседа. Знакомство с туристским снаряжением. Личное снаряжение туриста. Рассматривание предметов туристского снаряжения. КВН «Мы собираемся в поход»</p>  |      | <p>Беседа. Групповое снаряжение туриста. Специальное снаряжение туриста. Эстафета с элементами соревнования:</p> <p>а) «Пора в поход»<br/>б) «Трудное препятствие»<br/>в) «Найти конверт»<br/>г) «Укладка рюкзаков».</p> <p>Практическое занятие по использованию туристского снаряжения.</p> <p>Цель занятия: научить детей самостоятельно пользоваться предметами личного, группового и специального туристского</p> |      |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   |  |  | снаряжения.  |  |
| 3 |  |  | <p>Беседа.<br/> Кто такие знатоки? Кем ты будешь в походе? Почему?<br/> Обязанности знатоков.<br/> Игры соревновательного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кто быстрее подготовит костер»,</li> <li>• «Вкусный обед»,</li> <li>• «Поставь палатку»,</li> <li>• «Лесные продукты».</li> </ul>   |  |
| 4 | <p>Беседы на тему:<br/> а) Первоначальное понятие о топографических знаках. Их значение.<br/> б) Знакомство с туристскими знаками.</p> |  | <p>Беседа. Различие топонимов на рисунке и плане.<br/> «Изготовление топографических знаков».<br/> Игра «Турист – следопыт» (угадывание нарисованных следов животных и видов растений по листочкам)<br/> Эстафеты соревновательного характера:</p> <p>а) «Пора в поход».<br/> б) «Разберись сам».<br/> в) «Отметь на карте свое местонахождение».<br/> г) «Что ты заметил?»<br/> д) «Что тебе встретилось в пути?»</p> |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   |  |  | <p>е) «Смотри, запомни, расскажи».</p> <p>ж) Занятие по ручному труду</p>  |  |
| 5 | <p>Беседа на тему «Моя семья»:</p> <p>а) С кем и где я живу (устный рассказ, рисунок).<br/>«Наш детский сад» (мини-исследование)</p> <p>а) Адрес детского сада.<br/>Дорога в детский сад (рисунок).</p> <p>б) Мой детский сад (экскурсия).</p> <p>в) Участок детского сада.<br/>«Наш микрорайон» (мини-исследование):</p> <p>а) Наш микрорайон (прогулки).<br/>Ориентирование на листе бумаги:<br/>Дидактическая игра «Найди место игрушке»<br/>Цель: учить правильно определять углы, стороны и центр листа бумаги.<br/>Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец)<br/>Цель: уметь составлять план.<br/>Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на реальные предметы, расставленные на столе)<br/>Цель: знакомство с планом.<br/>Дидактическая игра «Где план, а где рисунок?»<br/>Цель: научиться отличать план от рисунка.<br/>Практическое занятие по составлению планов:<br/>«Составь план спальни</p> |  | <p>Беседа на тему: По каким признакам можно определить стороны горизонта? Что такое горизонт?</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить детей с понятием горизонта;</li> <li>• учить определять стороны горизонта по солнцу;</li> <li>• учить определять стороны горизонта по местным признакам.</li> </ul> <p>Прогулка «к горизонту».<br/>Выход на возвышенное место, рассматривание линии горизонта.<br/>Рассматривание картин и иллюстраций с изображением линии горизонта<br/>Практическое занятие на участке с определением сторон горизонта по солнцу.<br/>Практическое занятие «Определение сторон горизонта по местным признакам» (туристская прогулка в парк)<br/>Беседа на тему: Что такое компас? Для чего предназначен компас? Как работают с компасом?<br/>Знакомство с компасом<br/>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить детей с компасом;</li> <li>• учить определять стороны горизонта по</li> </ul> |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | <p>комнаты, раздевальной комнаты».</p> <p>Ориентирование в групповой комнате:</p> <p>Дидактическая игра «Нарисуй предметы в комнате»</p> <p>Цель: уметь составлять план групповых помещений на листе бумаги.</p> <p>Практическое занятие — экскурсия по групповой комнате с опорой на план</p> <p>Дидактическая игра «Что есть в нашей комнате»</p> <p>Зарисовка мебели групповой комнаты с помощью специальных знаков.</p> <p>Ориентирование на территории детского сада:</p> <p>Цель: научить детей обследовать участок своей группы и наносить расположение оборудования на план.</p> <p>Прогулка-поход по территории детского сада</p> <p>Обследование участков всех групп.</p> <p>Подвижные игры: «Найди и промолчи», «Кто больше соберёт», «Цветные автомобили», «Найди свой дом», «Где звенит?», «Чьё звено скорее соберётся!».</p> |  | <p>компасу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить определять направление ветра по компасу, по солнцу.</li> </ul> <p>Подвижные игры: «По следам и приметам», «Верный глаз», «На поиски пропавшей экспедиции», «Будь внимателен», «Мы – следопыты», «Точно по карте», «Встречная разведка», «Секретный пакет», «Разберись сам».</p> <p>Игра – соревнование на ориентировку по территории детского сада.</p> |  |
| 6 | <p>Занятие «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»</p>   |  | <p>Беседа о личной гигиене.</p> <p>Практические занятия по профилактике сколиоза и плоскостопия.</p> <p>Игра «Съедобное, не съедобное»</p>   |  |
| 7 | <p>Беседа. Что такое туристические узлы и для чего они нужны.</p>  |  | <p>Беседа. Одежда и обувь туриста. Практические занятия: укладка рюкзака,</p>  |  |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | <p>Практическое занятие:<br/>знакомство с палаткой и рюкзаком. Знакомство с узлами.<br/>Игра «Назови узел?»</p> |  | <p>вязка простых узлов,<br/>раскладывание и складывание палатки,<br/>верёвочная КТД<br/>(контрольно-техническая дистанция)</p> |  |
| 8 | <p>Практические занятия по ОФП. Спортивные игры: бадминтон, городки, баскетбол, футбол.</p>                     |  | <p>Практические занятия по ОФП. Спортивные игры: бадминтон, городки, настольный теннис, баскетбол, футбол.</p>                 |  |