



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00B8CB44B66CA5918BDE57E7D26ECBF040
Владелец: Зиновьева Жанна Евгеньевна
Действителен с 10.03.2025 до 03.06.2026

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №20 общеразвивающего вида «Мозаика»
Чистопольского муниципального района

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025 г

Утверждаю
Заведующий МАДОУ №20
Ж.Е.Зиновьева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Составитель: Валиева Л.Р., инструктор по физической культуре

2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка-----	3
2. Организация двигательного режима в МАДОУ №20-----	18
3. Примерная модель двигательного режима-----	19
4. Здоровьесберегающие технологии используемые в МАДОУ №20-----	20
5. Формы взаимодействия с родителями-----	22
6. Содержание работы по области «Физическое развитие» в средней группе-----	23
7. Содержание работы по области «Физическое развитие» в старшей группе-----	60
8. Содержание работы по области «Физическое развитие» в подготовительной группе-----	86
9. Перечень учебно-методических пособий-----	10

Пояснительная записка

Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в средней, в старшей, в подготовительной группах физической направленности разработано в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №20 «Мозаика», Региональной образовательной программа «Соенеч», Р.К. Шаехова. Радость в познании. 2016г.

1.1. Нормативно-правовая база

Основная образовательная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» «Мозаика» » Чистопольского муниципального района Республики Татарстан разработана в соответствии с нормативными документами РФ и РТ:

1. Закон РФ «Об образовании» (29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ)
2. Декларация прав человека. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959 г.
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014
4. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
7. ПРОЕКТ Методические рекомендации по организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования в условиях подготовки к введению ФГОС дошкольного образования
8. Письмо МО РФ № 06-1844 от 11.12.2006 г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. «Об утверждении правил оказания платных услуг в сфере дошкольного и общего образования (постановление от 05.07.2001. №505)»;
10. ПОСТАНОВЛЕНИЕ Главного государственного санитарного врача РФ "Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" от 15 мая 2013 года №26 ОБ
11. План действий по обеспечению введения ФГОС ДО от 31.12.2013 г.
12. Закон РТ № 16 от 03.03.2012 г. «О государственных языках РТ и других языках в РТ».
13. Методическими рекомендациями по организации обучения детей татарскому (русскому) языку в дошкольных образовательных организациях от 08.11.2013г. № 15588/13
14. Уставом МБДОУ (07.10.2011г. утвержден Постановлением Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан № 1043).

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы: позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка раннего и дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности.

Задачи:

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Основные задачи образовательной области:

Физическое развитие

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- 1) Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
- 2) Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- 3) Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- 4) Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать

довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

2. Планируемые результаты усвоения программы.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

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

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

«Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет: происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой(вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук(не прижимая к груди)

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и др.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; 2 раза в год- физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону(направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями(расстояние 10-15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну(с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч, с разными положениями рук. Кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне, бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег3 раза по 10 м; бег на 20 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперёд, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места. Прыжки с короткой скакалкой.

Катание. Бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей , обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой. В вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево. Кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх, отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула; поднимать палку вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать

предметы из разных исходных положений. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из и. п. сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочерёдно выставлять ногу вперёд на пятку, на носок; выполнять притоны; полуприседания; приседания, держа руки на поясе, вытянутые руки вперёд, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.

Игры на лыжах. «карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры.

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «тубетейка».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Совершенствовать физ. качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой; ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми –эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физ. упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить 1 раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут, 2 раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком с мешочком на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое. Змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. бег на скорость: 20 м примерно за 5 с. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами(ноги скрестно. Ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад), продвигаясь вперёд. Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд. В высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов-поочередно через каждый. Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад, через длинную скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх. О землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой; бросание мяча вверх и ловля его хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд, прокатывание набивных мячей. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне-на вытянутые руки вперёд, в шеренге- на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперёд-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперёд, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать, поднимая руки вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд; выполнять выпад вперёд, в сторону. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков, стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона и кона.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Мяч водящему», «Школа мяча», «серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координацию движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимна. Стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Проводить 1 раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, 2 раза в год - физ. праздники длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м. в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег на скорость;

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места, в длину с разбега, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх. О землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой; бросание мяча вверх и ловля его хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед, прокатывание набивных мячей. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м., метание в движущуюся цель.

ОРУ.

Упражнения для кисти рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса. . Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Вращать одной рукой обруч вокруг вертикальной оси, на предплечья и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх- в стороны из положение руки к плечам: наклоняться вперед, поднять руки вверх,

держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги, удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Прогибаться лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги; приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки, свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков, стоя на одной ноге, руки на поясе. ОРУ стоя на одной ноге.
Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Выполнять разнообразные игровые задания; проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать повороты. Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гору лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Мяч водящему», «Школа мяча», «серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МАДОУ № 20

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры не менее 2-4 раз в день	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке Ежедневно с подгруппами	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения 1-2 раза в месяц	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники 2- 4 раза в год	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МАДОУ № 20

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
13.	Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
14.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении (допобразование)	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей

15.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий
-----	--	--

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МАДОУ № 20

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
4.	сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
5.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	витаминотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно - оздоровительные		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно

3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6.	динамические паузы	ежедневно
7.	релаксация	2-3 раза в неделю
8.	музотерапия	ежедневно
9.	сказкотерапия	ежедневно
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц

**Образовательная область «Физическое развитие»
Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
 - Зоны физической активности
 - Закаливающие процедуры
 - Оздоровительные мероприятия и т. п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.

13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДООУ.
15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 16 и участием медицинских работников.
16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
19. Взаимодействие с гимназией № 3 по вопросам физического развития детей.
20. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
21. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.

Физическая культура. Средняя группа.

Месяц	Дата	Тема №	Программное содержание:		НРК (подвижные игры: татарская, русская, чувашская)	Источник
Сентябрь		1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	I часть. Построение в шеренгу, проверка равнения. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> * Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). • Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	«Кисонька», «Ловишки» «Вапа» «Кошны табыйк» уены. «Тиз өйгә кер» уены.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». III часть. Игра «Найдем воробышка».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева «Физкультурные

	4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). - Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». III часть. Ходьба в колонне по одному.	«Песи һәм чыпчыклар» уены.	занятия в детском саду»
	5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> - Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». - Прокатывание мячей друг другу. - Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленным!: в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. - Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на но-		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

				сках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»			
	8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	Основные виды движений - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). - Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.				Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»		
	9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». «Подбрось — поймай». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному.					Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»	
	10	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному; бег-врассыпную (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. Основные виды движений - Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. - Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Где постучали?».						Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	11	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Основные виды движений - Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе (или свободно балансируют). - Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.						

			при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50—60 см); ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения. «Перебрось — поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
Октябрь		13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). Основные виды движений - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. Подвижная игра «Кот и мыши». III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, удерживаясь за «котом».	«Овощи», «Хитрая лиса», «Мулкач ларать»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

		14	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Основные виды движений • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; мешочком на голове, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнул; через нее. Дистанция 4 м.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и се: п: дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег враспынку-: с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)» «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах III часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	I часть. Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную Построение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений IV Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра; Автомобили III часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне ~ одному.)		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		17	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	Основные виды движений Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расст; кшк между обручами 0,25 м). Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.: расстояние между предметами 1 м).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		18	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять	I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

			умение действовать по сигналу.	II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай*». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки». III часть. Ходьба в колонне по одному..		саду»
	19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Прокатывание мяча в прямом направлении. • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Где спрятано?».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»	
	20	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	Основные виды движений Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»	
	21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. II часть. Игровые упражнения. «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»	
	22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений • Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. • Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка. • Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»	

				I часть. Игра «Угадай, кто позвал?».		
		23	Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Основные виды движений Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.		
		24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег врассыпную (в чередовании). II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Мяч в корзину». III часть. Подвижная игра «Лошадки».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
Ноябрь		25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. Подвижная игра «Салки». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	«Серый волк», «Лиса курятнике», в «Дети ветра»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		26	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Основные виды движений Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шпуров). Общая дистанция 3 м. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).		
		27	Упражнять в ходьбе и	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением		

			беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень». II часть. Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному.		саду» Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). Подвижная игра «Самолеты». III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звене, победившее в игре «Самолеты».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		29	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	Основные виды движений Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мята). Дистанция 3 м. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.		
		30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения. «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении): ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные

			и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Броски мяча о землю и ловля двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры». III часть. Ходьба в колонне по одному.		занятия в детском саду»
		32	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Основные виды движений Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		34	Упражнять 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.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать). Подвижная игра «Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

		35	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	Основные виды движений Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперед вниз. Положение рук может быть различным — на пояс, в стороны, за голову. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		36	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.		
Декабрь		37	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочком. Основные виды движений • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.	«Соры куяны» уены.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

		в прыжках через препятствие.	Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). Подвижная игра «Лиса и куры». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».		
	38	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	Основные виды движений Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. •Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	39	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	I часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. II часть. Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». III часть. Ходьба «змейкой» между снежками.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	40	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. , Основные виды движений • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	41	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	Основные виды движений Прыжки со скамейки (высота 25 см). Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке (ширина 20 см).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	42	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе	I часть. Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. II часть. Игровые упражнения. «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах		

			ступающим шагом.	ступающим шагом (30 м). III часть. Игра «Веселые снежинки».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. III часть. Игра малой подвижности «1де спрятался зайка?».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	44	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		Основные виды движений • Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3—4 м. • Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	45	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам). II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше?». «Снежная карусель». III часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.		
	46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются, II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки		

				сойти, сделав шаг вниз. Подвижная игра «Птички и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		47	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Основные виды движений • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. • Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.		
		48	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	I часть. Ходьба и легкий бег между постройками из снега. II часть. Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному валу». «Снайперы». III часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию.		
Январь		49	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений • Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	«Гуси-лебеди», «День-ночь», «Сирелер» «Песи һәм чыпчыклар» уены.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		50	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках,	Основные виды движений Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками,		

			в подбрасывании мяча.	произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.		
	51	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	I часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. II часть. Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». III часть. Ходьба «змейкой» между предметами.			
	52	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.			
	53	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	Основные виды движений • Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком нош врозь, прыжком нош вместе и так далее. Расстояние 3 м. Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.		«Житезшофер» уены.	
	54	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	I часть. Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10- 12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба: по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. II часть. Игровые упражнения. «Снежная карусель». «Прыжки к елке». III часть. Катание друг друга на санках.		Колечко»,	
	55	Повторить ходьбу и бег	I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между		«Охотники и	

Л.И. Пензулаева
«Физкультурные занятия в детском саду»

		между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений • Отбивание мяча о пол. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	зайцы», «Яблоко»	
	56	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	Основные виды движений Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (расстояние 3 м). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).		
	57	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	I часть. Прыжки на двух ногах. II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни — не задень». III часть. Катание друг друга на санках.		
	58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений • Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному.	«Тычкан качкан» уены.	
	59	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье шнур, в прыжках.	Основные виды движений • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки		

				присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (4—5 штук; расстояние между предметами 0,5 м).		
		60		Повторить занятие 21.	«Миңа таба йөгереgez» уены.	
Февраль		61	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	1.. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. 2.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).	«Маляр и краски», «С кочки на кочку», «Песи һәм тычканнар» уены.	
		62	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). II часть. Игровые упражнения. «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». III часть. Поочередное катание друг друга на санках.		
		63	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). II часть. Игровые упражнения. «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». III часть. Поочередное катание друг друга на санках.		
		64	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; раз-	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульях. Основные виды движений		

			вивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	• Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.		
	65	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	Основные виды движений 1.Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м . 2.Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м 5 шеренгах. Способ — стойка на коленях. 3.Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с бегом и обычной ходьбой.			
	66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	I часть. Игровое упражнение «Метелица». II часть. Игровые упражнения. «Покружись». «Кто дальше бросит». III часть. Катание друг друга на санках.			
	67	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять. навык ползания на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Перебрасывание мячей друг другу. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». III часть. Ходьба в колонне по одному.			
	68	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	Основные виды движений 1.Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.			
	69	Упражнять в метании снежков на дальность, в	I часть. Построение в две шеренги. II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит сне-			

			катании на санках с горки.	жок». «Найдем Снегурочку!». III часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками.		
		70	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением на-1 правления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Ходьба в колонне по одному.	«Үз өенне тап» уены.	
		71	Упражнять в ползании в прямом направлении, в прыжках.	Основные виды движений 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вперед; подняться и пройти дальше, в конце шаг вперед вниз (не прыгать). 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция 2 м).		
		72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	I часть. Ходьба по снежному валу (высота 6—10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая. II часть. Игровые упражнения. «Точно в цель». «Туннель». III часть. Игра «Найдем зайку».		
Март		73	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений. • Ходьба на носках между предметами (расстояние между	«Летели, летели...», «Попади в обруч», «Вапа»	

			предметами 0,5 м). • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	«Бакалар» уены.	
	74	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Основные виды движений 1.Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.		
	75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	I часть. Игровое упражнение «Ловишки». II часть. Игровые упражнения. «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	«Кошчыкны табыйк» уены.	
	76	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
	77	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	Основные виды движений 1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. 3.Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).		
	78	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка». III часть. «Угадай, кто кричит?».		

	79	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности.		
	80	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	Основные виды движений 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
	81	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	I часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см). II часть. Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности.		
	82	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». • Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. • Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы». III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».		
	83	Упражнять лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	Основные виды движений 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; спуск вниз. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на		

				пояс. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.		
		84	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками).		
Апрель		85	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). Подвижная игра «Пробеги тихо». III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	«Тимербай», «Кто первый», «Так, да и нет...» «Кошлар һәм кошчыклар» уены.	
		86	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	Основные виды движений 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).		
		87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней. II часть. Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кегли)». Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности.		
		88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,	I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и		

			взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.		
		89	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	Основные виды движений 1. Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз под ряд и ловля его двумя руками.		
		90	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.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». III часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».		
		91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		92	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	Основные виды движений 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони		

				и ступни. 3.Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.		
		93	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Догони пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		94	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		95	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Основные виды движений 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 40 см).		
		96	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5—6 предметами, поставленными в линию; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени; бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Пробеги — задень». «Накинь кольцо». Подвижная игра «Догони пару». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.		
Май		97	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений •Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу,	Үз төсәңне тап» уены. «Хромая лиса»,	

			опоры; повторить прыжки в длину с места.	приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см). Подвижная игра «Котята и щенята». II часть. Игра малой подвижности.	«Кто выше», «Медведь и пчелы»
	98	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	Основные виды движений 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). 2.Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».		
	99	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности.		
	100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений • Прыжки в длину с места через шнур. • Перебрасывание мячей друг друг. Подвижная игра «Котята и щенята». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.		
	101	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	Основные виды движений 1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). 3.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.		
	102	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Попади в корзину».		

			бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	«Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности.		
	103	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений - Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). - Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Зайцы и волк».	III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».		
	104	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	Основные виды движений 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки через короткую скакалку.			
	105	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. II часть. Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо».	III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».		
	106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприсяде (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. - Основные виды движений - Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. - Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева,			

				продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «У медведя во бору». Шчасть. Ходьба в колонне по одному.		
		107	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	Основные виды движений 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).		
		108	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Основные виды движений Ичасть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. Пчасть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». Шчасть. Игра «Угадай, кто позвал».		

Июнь		109	Упражнять в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Ичасть. Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег враспынную. Пчасть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений • Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. • Прыжки на двух ногах- прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Подвижная игра «Лиса и куры». Шчасть. Игра малой подвижности. «Найдем цыпленка»	«Маэмай» уены. «Үз төсеңне тап» уены. «Кошчыклар» уены.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		110	Упражнять в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной	Основные виды движений. • Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском

			опоре; в прыжках.	скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге до кудика. • Игровые упражнения с мячом «Мяч по кругу».		саду»
		111	Повторить ходьбу со сменной ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Ічасть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны; ходьба и бег враспынную; перестраивание в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне. ІІчасть. Общеразвивающие упражнения с палками. Основные виды движений. • Прыжки- перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Подвижная игра «Совушка». ІІІчасть. Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		112	Повторить ходьбу со сменной ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Основные виды движений. • Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м. • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Игровые упражнения «Мяч через сетку».		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		113	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Ічасть. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом- «мышки»; ходьба и бег 5-6 предметами, поставленными в ряд. ІІчасть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. • Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

			Подвижная игра «Найди пару». IIчасть. Игра малой подвижности.		
	114	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Основные виды движений. - Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м. - Лазание под дугу, не касаясь руками земли. - Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3м.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	115	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Iчасть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную. IIчасть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. - Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. - Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка. - Подвижная игра «Ловишка». IIIчасть. Игра малой подвижности.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	116	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Основные виды движений. - Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск. - Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи. - Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
Июль	117	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнур.	Iчасть. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроения в три колонны. IIчасть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений	«Чыпчыклар һәм пәси" уены. «Бакалар» уены.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

			• Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. • Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. • Подвижная игра «Автомобили». И часть. Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж».		
	118	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнур.	Основные виды движений. • Равновесие- ходьба по гимнастическим скамейкам парами. • Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. • Индивидуальные игровые упражнения с мячом.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	119	.Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	И часть. Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. И часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений. • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей друг другу. • Подвижная игра «Найди себе пару». И часть. Игра малой подвижности по выбору детей.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	120	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Основные виды движений. • Прыжки в длину с места. Расстояние 70 см. • Прокатывание мячей друг другу из положения- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. • Бег по дорожке, ширина, 15 см.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	121	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в	И часть. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную. И часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей . Основные виды движений.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

			прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	• Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. • Прокатывание мячей между предметами. • Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		122	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Основные виды движений. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м. Прыжки из обруча в обруч.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		123	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений. • Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом. • Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза). • Игровые упражнения с мячом.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
		124	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Основные виды движений. Равновесие- ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
Август		125	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений.	«Йорт куяннары» уены. «Үз төсәңне тап»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

			• Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. • Игровые упражнения с мячом- в парах и индивидуально. Подвижная игра «Кролики». II часть.Игра малой подвижности.	уены. «Такси» уены.	саду»
	126	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Основные виды движений. • Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на правой и левой ноге- два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м. • Игровые упражнения с мячом.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	127	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков на дальность. • Подвижная игра «Совушка». III часть.Ходьба в колонне по одному.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	128	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Основные виды движений. • Прыжки в длину с места (3-4раза). • Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6раз).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	129	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании	I часть.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.		Л.И. Пензулаева

		в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	. Основные виды движений. • Метание мешочков в горизонтальную цель (6-8 раз). • Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м. • Подвижная игра «Лошадки». III часть. Игра малой подвижности.		«Физкультурные занятия в детском саду»
	130	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Основные виды движений. • Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза). • Прокатывание обручей друг другу.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	131	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. • Равновесие- ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс (3-4 раза). • Прыжки на двух ногах через шнуры. • Подвижная игра «Автомобили». III часть. Игра малой подвижности.		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»
	132	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.	Основные виды движений. • Равновесие- ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-7 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга. • Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). • Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м).		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»

--	--	--	--	--	--	--	--

Физическая культура. Старшая группа.

Месяц	Дата	№	Программное содержание	Оборудование	Источник	Интеграция образовательных областей	НРК
Сентябрь		1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча, развивать точность движений при переброске мяча.	Мячи, флажки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 14-15	Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и	«Кисонька», «Ловишки» «Вапа»

	2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол, при ходьбе по скамейке держать голову и спину прямо.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 16	мыть руки после физических упражнений и игр.	
	3	Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Мешочки, шнуры, рейки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 16-18	<i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.	
	4	Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	Мячи, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 18-19		
	5	Упражнять в прыжках в высоту с места, ползании на четвереньках между предметами, прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию.	Кегли, кубики.мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 19		
	6	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом	Мячи, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 19-20	<i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться	Татарская подвижная игра
	7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры(канат)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 21-22	на физкультурные занятия, убирать свою одежду.	Татарская подвижная игра

	8	Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, бросание мяча правой и левой рукой попеременно	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 22-23	<i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения	
	9	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений, развивать быстроту и точность при передаче мяча.	Мячи.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 23		
	10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Обручи, гимнастические палки, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 23-24		
	11	Упражнять детей в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Обручи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 25		
	12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер, повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя	Мячи, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 25-26		

Октябрь	1	Упражнять в беге, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча. Развивать ловкость в упражнении с мячом	Гимнастическая скамейка, мяч, короткие шнуры, кубы	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 27-28	Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному	
---------	---	--	--	--	---	--

	2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, в прыжках на двух ногах через шнуры(канат)	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, шнуры(канат)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 28	выполнению комплексов упражнений гимнастики.	«Овощи», «Хитрая лиса», «Мулкач ларать»
	3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, познакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 28-29		
	4	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	Бруски, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 29-31		
	5	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутых ногах, в перебрасывании мячей друг другу, в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	Гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 31	Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.	
	6	Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Мячи,	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 31-32		
	7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии	Малые мячи, дуги, набивные мячи, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 32-33	Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить	

	8	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, в ползании на четвереньках между предметами(набивные кубики), ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом	Мячи, набивные кубики, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 33-34	музыкальные игры. Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр	
	9	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, познакомить с игрой в бадминтон	Мячи, инвентарь для игры в бадминтон	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 34		
	10	Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках, закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.	Обручи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 34-36		
	11	Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий(через гимнастическую скамейку), в прыжках на препятствие	Гимнастическая скамейка, кубы	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 36		
	12	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, бег в умеренном темпе, упражнять в переброске мяча	Мешочки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 36-37		
Ноябрь	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии, упражнять, развивая координацию движения в прыжках. Ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую,	Малые мячи, гимнастическая скамейка.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 38-40	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.	Татарская подвижная игра

			повторить эстафету с мячом			Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.	
	2	Упражнять в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой, перебрасывании мячей друг другу из– за головы	Гимнастическ е скамейки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 40			
	3	Повторить бег, игровые упражнения с мячом, повтор прыжков по желанию на правой и левой ноге, с продвижением вперед, бег между кубиками(кеглями)	Мячи, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 40			
	4	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, прыжки через короткую скакалку	Мячи, кегли, гимнастическа я скамейка. Короткие скакалки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 41-42			
	5	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, в ведении мяча в ходьбе	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 42	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.	«Серый волк»,	
	6	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге, закреплять навыки бега с преодолением препятствий	Кегли, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 42-43		Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз	«Лиса в курятнике», «Дети ветра»

	7	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом.	Мячи, кубики или набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 43-44		
	8	Упражнять в ведении мяча в ходьбе(баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, в ходьбе между набивными мячами	Мячи, гимнастическая скамейка, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 44		
	9	Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Мячи, шнуры(канат)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 44-45		
	10	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, бег с преодолением препятствий с мячом, подлезание под шнур боком, ползание по гимнастической скамейке, пролезание в обруч	Мячи, шнур(канат),обручи . гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 45-46		
	11	Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, ходьбе между предметами на носках, руки за головой	Шнур(канат)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 46		
	12	Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом, повторить прыжки на правой и левой ноге.	Кубики, бруски, набивные мячи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 46		

Декабрь	1	Упражнять в умении сохранять в беге дистанцию, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением равновесия, повторить перебрасывание мяча, упражнять в ходьбе с различным положением рук.	Наклонная доска, мячи, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 47-48	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на	
	2	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках на двух ногах, между набивными мячами, в перебрасывании мячей друг другу в парах	Наклонная доска, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 48-49		Татарская подвижная игра
	3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 49-50		
	4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании и переброске мяча	Флажки, мячи, кегли, кубики, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 50-51		
	5	Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, 2 раза. Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой, прокатывании набивного мяча, упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	Мячи, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 51		«Гуси-лебеди», «День-ночь»,

	6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, в бросании снежков в цель	Снежки, снежные постройки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 51-52	повышенной опоре. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр	«Сирелер»
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в ползании на животе.	Мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 52-53		
	8	Упражнять в перебрасывании мячей друг другу руками снизу и ловля хлопком в ладоши, в ползании по гимнастической скамейке, в ходьбе по гимнастической скамейке, удерживая равновесие	Мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 53		
	9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель	Лыжи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 53-54		
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках, упражнять в ползании «по – медвежьей».	Гимнастическая стенка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 54-55		
	11	Упражнять в лазании до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	Гимнастическая стенка, мешочки, гимнастическая скамейка, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 56		

		12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке, развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность	Лыжи, клюшка, шайба	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 56-57		
--	--	----	--	---------------------	--	--	--

Январь		1	Упражнять в беге между предметами, упражнять в прыжках с ноги на ногу. Разучить методику забрасывания мяча в кольцо, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Кегли, кубики, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 58-59	Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.	
		2	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах	Наклонная доска, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 59		
		3	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне, повторить игровые упражнения, повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	Лыжи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 60		
		4	Повтор ходьбы и бега по кругу, разучивание прыжка в длину, ползания на четвереньках		Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 60-61	Труд: учить правильно подбирать	Татарская подвижная игра

	5	Упражнять в прыжках в длину с места, переползании через предметы и перебрасывании мячей друг другу руками снизу	Кегли, кубики, мячи		предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.	
	6	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием, игровое задание а метании снежков на дальность	Лыжи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 62	Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.	
	7	Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии, повторить лазанье под шнур	Гимнастическая скамейка, обручи, кегли, мячи, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 62-63		«Гуси-лебеди»,
	8	Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	Обручи, набивные мячи, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 63	Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.	«День-ночь»,
	9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков в даль	Лыжи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 64		«Сирелер»
	10	Повторить бег и ходьбу по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в ползании на четвереньках	Гимнастическая стенка, обручи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 64-65	Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки	

	11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьбе по четвертой рейке стенки, прыжках через шнуры(канат), в ведении мяча до обозначенного места	Гимнастическая стенка, шнуры, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 65		
	12	Разучить повороты на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в скольжении по ледяной дорожке	Лыжи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 65-66		

Февраль	1	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в сохранении равновесия, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину, развивать ловкость и глазомер	Мячи, гимнастические палки, бруски	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 67-68	Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболеваниях. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения	
	2	Упражнять в беге по гимнастической скамейке, в прыжках через бруски, забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 68		
	3	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Лыжи, шайба	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 68-69		
	4	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную, закрепить навык отталкивания и приземления на полусогнутые ноги, упражнять в отбивании мяча о землю	Мячи большие и малые, дуги	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 69-70		

	5	Упражнять в прыжках с места в длину, ползании на четвереньках между набивными мячами, перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока	Набивные мячи, малые мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 70	игр. Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу	Татарская подвижная игра
	6	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, повторить игровые упражнения на санках	Лыжи.санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 70		
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазании, повторить ходьбу со сменой темпа движения	Мешочки, гимнастическая скамейка, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 70-71		
	8	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, ползании по гимнастической скамейке, ходьбе между кеглями	Мешочки, гимнастическая скамейка, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 71-72		
	9	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Обручи, снежки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 72		Татарская подвижная игра
	10	Упражнять детей в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках и с мячом	Гимнастическая стенка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 72-73		

		11	Повторить игровые упражнения на санках, упражнять в беге и прыжках	Санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 73-74		
		12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий, повторить игровое задание с метанием снежков и прыжками	Санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 74		

Март		1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, по сигналу воспитателя, ходьбе и перебрасывании мешочков друг другу, повторить эстафету с мячом	Малые мячи, мешочки, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 75-76	Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.	
		2	Упражнять в ходьбе по канату боком и приставным шагом с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах через набивные мячи.	Набивные мячи, канат, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 76-77		
		3	Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Шайбы, клюшки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 77-78		Татарская подвижная игра

	4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами, задании с мячом	Мешочки, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 78-79	Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор	
	5	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, ползании на четвереньках по прямой.	Мешочки, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 79		
	6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Мячи, флажки, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 79-80		
	7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Гимнастическая скамейка, кубики, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 80-81		
	8	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, прыжках из обруча в обруч на двух ногах	Гимнастическая скамейка, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 81		
	9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании, повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель	Мячи, кегли, кубики, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 82		Татарская подвижная игра

		10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазании и равновесии	Мешочки, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 82-83		
		11	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, ползании на четвереньках, в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, упражнять детей в беге на скорость	Мешочки, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 83		
		12	Упражнять в беге на скорость, разучить сохранение равновесия в ходьбе на повышенной опоре, упражнения на метание, повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, повторить игровое упражнение «Салки – перебежки»	Мешочки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 84		Татарская подвижная игра

Апрель		1	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании	Гимнастические палки, шнуры, мешочки, бруски	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 85-86	Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. Музыка: вводить элементы	
		2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	Гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 86		

	3	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, повторить игру с бегом «Ловишки- перебежки», эстафету с большим мячом, упражнять детей в прыжках в длину с разбега	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 86	ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение	
	4	Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей	Кегли, кубики, короткая скакалка, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 87-88		Татарская подвижная игра
	5	Упражнять детей в прыжках на месте через короткую скакалку, в прокатывании обручей друг другу	Короткие скакалки, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 88		
	6	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками и мячом	Обручи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 88		
	7	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя, повторить метание в вертикальную цель на дальность, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Малые мячи, мешочки, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 88-90		
	8	Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м, ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»)	Мешочки, гимнастическая скамейка.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 90		Татарская подвижная игра

		9	Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 90		
		10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Кегли, кубики, гимнастическая стенка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 90-91		
		11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, перепрыгивании через шнур вправо и влево	Гимнастическая стенка, шнур, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 92		
		12	Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и равновесии	Кегли, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 92-93		Татарская подвижная игра

Май		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом, бросании мяча о стенку	Мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 93-94	Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учить соблюдать правила безопасности	
		2	Упражнять в равновесии, прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	Гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 94-95		

	3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом(бадминтон)	Мячи, инвентарь для бадминтона	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 95	во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, повторить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча	Флажки, мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 95-96		Татарская подвижная игра
	5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, забрасывании мяча в корзину, лазанье под дугу, упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	Мячи, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 96		
	6	Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом	Обручи, мячи, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 96-97		
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить упражнения в равновесии и с обручем	Мячи, кубики, обручи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 97-98		
	8	Упражнять детей в броске мяча о пол и ловле его двумя руками, в лазанье в обруч прямо и боком, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 98		

		9	Повторить бег на скорость, повторить упражнения с мячом и в прыжках, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Шнуры, бруски, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 98-99		
		10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами	Гимнастическая скамейка, обручи, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 99-100		
		11	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, в перешагивании через бруски, прыжках на правой и левой ноге попеременно	Гимнастическая скамейка, бруски	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 100		Татарская подвижная игра
		12	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения, игровых упражнений с мячом и бегом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 100-101		

	дата	1	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку	Мешочки, короткие скакалки, шнуры, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 101-102	Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.	
		2	Упражнять в ходьбе по горизонтальному бревну, в прокатывании набивных мячей в прямом направлении, выполнять упражнения с элементами футбола	Горизонтальное бревно, мешочки, набивные мячи, футбольный мяч	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 103	Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по	

						гимнастической стенке разными способами.	
		3	Упражнять в беге между предметами, разучить игру «Бездомный заяц», повторить игровые упражнения с мячом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 103		Татарская подвижная игра
Июнь		4	Упражнять детей в беге на скорость4 повторить прыжки в высоту с разбега. Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур	Малые мячи, мешочки, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 103-104	Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.	
		5	Упражнять в прыжке в высоту с разбега способом «согнув ноги», в прокатывании набивных мячей в прямом направлении, в подлезании под дугу	Набивные мячи, дуги	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 105	Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
		6	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 105		
		7	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча	Гимнастическая стенка, мячи, рейки, дуги	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 105-106		

	8	Упражнять в прокатывании набивных мячей, в лазании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях « по-медвежьи»	Гимнастическая скамейка, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 106-107		
	9	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Набивные мячи, шнуры, флажки.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 107		Татарская подвижная игра
	10	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках	Короткая скакалка, гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 108		
	11	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в ходьбе с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи	Набивные мячи, гимнастическая стенка, бруски	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 108-109		
	12	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Шнуры, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 109		

Июль	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывании мячей и прыжки в высоту с разбега	Наклонное бревно, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 109-110	Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.	
------	---	--	------------------------	--	--	--

	2	Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега, в ходьбе по бревну боком приставным шагом	Мячи, бревно	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 110	Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.	
	3	Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 111-112		Татарская подвижная игра
	4	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом	Кубики, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 112-113	Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.	
	5	Упражнять в прыжках в длину с разбега, в бросании мяча вверх о землю, в лазанье под шнур прямо и боком	Мячи, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 113		
	6	Повторить «челночный бег»; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 113	Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Обручи, мешочки, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 113-114		
	8	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в ходьбе по горизонтальному бревну	Мешочки, кубики, кегли, горизонтальное бревно	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 114-115		Татарская подвижная игра

	9	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость, повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Обручи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 115		
	10	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, повторить лазанье по гимнастической стенке, упражнять в равновесии и прыжках	Гимнастическая палка, гимнастическая стенка, наклонное бревно	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 115-116		
	11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в прыжках через короткую скакалку с промежуточным прыжком	Гимнастическая стенка, горизонтальное бревно, короткая скакалка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 116		
	12	Повторить бег на скорость, упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку	Короткая скакалка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 116		

Август	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски	Бруски, гимнастическая скамейка, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 117	Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.	
	2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 117-118		

	3	Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Бруски, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 118	во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 118-119		
	5	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове, в бросках мешочков в обруч одной рукой снизу	Мешочки, гимнастическая скамейка, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 119		Татарская подвижная игра
	6	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом	Гимнастическая скамейка, бруски	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 119		
	7	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке	Мячи, гимнастическая скамейка, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 120		
	8	Упражнять в прыжках в длину с места, в лазанье под шнур прямо и боком в группировке	Мячи, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 120-121		

	9	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге с продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Мячи, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 121		
	10	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках	Гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 121-122		Татарская подвижная игра
	11	Упражнять в пролезании в обруч в группировке, в построении детей в две шеренги, в прыжках в длину с разбега	Обручи, наклонное бревно	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 122		
	12	Повторить бег, игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом	Мячи, мешочки, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр 122-123		

Физическая культура. Подготовительная группа.

Месяц	Дата	№	Программное содержание	Оборудование	Источник	Интеграция образовательных областей	НРК
Сентябрь		1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Мячи, гимнастическая скамейка, малые мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 8-9	Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.	
		2	Повторение изученного материала на предыдущем занятии. Упражнять детей в переброске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах	Мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.9		Татарская подвижная игра
		3	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.	Мешочки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с . 10		
		4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его	Шнур, флажки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 10-12		

	5	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Упражнять в ползании «Крокодил».	Кегли, кубики, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 12	<i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.	
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Обручи, мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 13		Татарская подвижная игра
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов(ориентир-кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке	Кегли, кубики, малые мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 14-15		
	8	Упражнять детей в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Малые мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 15		
	9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Кубики, набивные мячи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 15		
	10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Гимнастические палки, шнуры, мячи, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 15-16		

		11	Упражнять детей в лазании в обруч, в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого.	Обручи, набивные мячи, шнуры.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 17	Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения	
		12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Мячи, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 17		Татарская народная подвижная игра
Октябрь		1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	Кегли, кубики, мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 19-20	Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.	
		2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед	Мячи, гимнастическая скамейка, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 20-21		Татарская подвижная игра
		3	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Мячи, бруски	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 21		

	4	Упражнять детей в 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	Мячи, бруски, кубики, набивные мячи, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 21-22	Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, Поощрять высказывания детей.	
	5	Упражнять детей в прыжках с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги, в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывании мяча в корзину двумя руками	Обручи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»с. 22-23		
	6	Повторить бег в среднем темпе(продолжительностью до 1.5 минуты), развивать точность броска; упражнять в прыжках	Мячи, обручи, веревка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»с. 23		
	7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с 23-24	Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.	Татарская подвижная игра

		8	Упражнять детей в ведении мяча между предметами, в ползании на четвереньках по прямой, в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	Кубики, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 25	Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр	
		9	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя, развивать точность у упражнений с мячом	Гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 25-26		
		10	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Малые мячи, дуга, шнур, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 26-27		
		11	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, выполнить упражнение «Проползи-не урони», в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Мешочки, кегли, кубики, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 27		

		12	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча	Мячи, ленточки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с .27-28		
Ноябрь		1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Мячи, шнуры, кубики, кегли.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»с. 28-31	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.	Татарская подвижная игра
		2	Упражнять детей в ходьбе по канату приставным шагом, урки за голову, в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.	Канат, мячи. корзина	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 31		
		3	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Кегли, шнуры, бруски, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 31	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.	
		4	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	Мешочки, короткая скакалка, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 31-33		
		5	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку, вращая ее вперед, в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой	Короткая скакалка, мяч.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 33		

	6	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом	Кубики, кегли, набивные мячи, мячи малые	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с .33	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.	
	7	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугой, в равновесии	Кегли, кубики, дуги	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с .33- 35		
	8	Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., в ползании «по-медвежьему», в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	Мешочки, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 35		
	9	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Шнур, веревка, мячи, кубики, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 35-36		Татарская подвижная игра
	10	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Шнур, веревка, мячи, кубики, кегли, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 36-37		
	11	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и равновесии	Шнуры, гимнастическая стенка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»с. 37- 38		Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-

		12	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз, в ходьбе на носках по уменьшенной площади, в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди	Гимнастическая стенка, мячи, корзины	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.38	назад, вверх-вниз	
Декабрь		1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Мячи, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 39-40	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.	Татарская подвижная игра
		2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 40		
		3	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 мин.), повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Кегли, мячи, скакалка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 40-41		
		4	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	Гимнастическая палка, мячи, ленточки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.41-42		
		5	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча между предметами, в ползании под шнур (дугу) правым и левым боком	Мячи, дуги, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 42		

	6	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание	Кегли, кубики, мешочки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 42-43	Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.	Татарская подвижная игра
	7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	Малые мячи, мешочки с песком, кубики, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 44-45		
	8	Упражнять детей в перебрасывании мячей в парах, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, в прыжках со скамейки на мат или коврик	Мячи, кегли, кубики, мат, коврик, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.45		
	9	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	Мячи, кегли, кубики, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.45- 46	Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.	
	10	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и равновесии	Гимнастическая скамейка, мешочки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 46-47		
	11	Упражнять детей в лазаньи по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед	Гимнастическая стенка, набивные мячи, короткая	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.47		Социализация:

Январь				скакалка		формировать навык ролевого поведения при проведении игр	
		12	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность	Шайба, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с 47-48		Татарская подвижная игра
		1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие	Гимнастическая палка, мешочки с песком, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 48-50	Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.	
		2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в прокатывании мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Гимнастическая скамейка, мячи, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 50		
		3	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»	Санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 50-51	Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.	Татарская подвижная игра
		4	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 51-52		

	5	Упражнять детей в прыжках в длину с места; бросании мяча о стенку и ловле его после отскока о пол с хлопком в ладоши; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 52-53	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.	
	6	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	Кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 53		
	7	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием(перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторить лазанье под шнур	Шнуры, мячи, малые мячи, гимнастическая скамейка, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 53-55	Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.	Татарская подвижная игра
	8	Упражнять детей в переброске мячей друг другу; в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении; в ходьбе на носках, между предметами	Мячи, кубики, кегли, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 55		
	9	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках	Шайба, клюшка, санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 55	Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.	
	10	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Скакалки, гимнастическая скамейка, короткая скакалка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 56-57		Татарская подвижная игра

		11	Упражнять детей в ползании на четвереньках между предметами; ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за голову; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч	Кегли, кубики, обручи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.57		
		12	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»	Санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 57		
		1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер	Обручи, мячи, шнуры, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 58-59	Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.	Татарская подвижная игра
Февраль		2	Упражнять детей в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; в прыжках между предметами на правой, затем на левой ноге	Кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мяч	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 59		
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками	Клюшки, шайбы, санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с 59-60		
		4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком(чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч(или под дугу)	Мячи, дуги, обручи, гимнастическая палка, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с .60-61		

	5	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, в ползании на ладонях и коленях между предметами, в переброске мяча друг другу в парах.	Кубики, кегли, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 61	Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу	Татарская подвижная игра
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Клюшки, шайбы, санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 61- 62		
	7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения;упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков, лазаньи по гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Мешочки с песком, гимнастическая стенка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 62-63		
	8	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи,в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, набивные мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 63		
	9	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Клюшки. Шайбы, санки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.63-64		
	10	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	Кегли, кубики, мячи, гимнастическая	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 64-65		

				скамейка			
		11	Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, повторить эстафету «Передал-садись»	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.65		Татарская подвижная игра
		12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков и прыжками	Кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.65		
Март		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	Кегли, кубики, малые мячи, большой мяч, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 71-72	Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.	
		2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; в прыжках на левой и правой ноге, продвигаясь вперед, повторить эстафету с мячом	Гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 72		Татарская подвижная игра
		3	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 72-73	Коммуникация: поощрять речевую	

	4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	Флажки, мячи, веревка, короткая скакалка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 73- 74	активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.	
	5	Упражнять детей в прыжках через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам, в переброске мячей в парах; в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 74		
	6	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Шнурок, ленточка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 74-75		
	7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Мячи, шнуры, кубики, кегли, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 75-77		Татарская подвижная игра
	8	Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; в ходьбе между предметами с мешочком на голове	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 77		
	9	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Шнуры, мячи, короткие скакалки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 77-78		
	10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Набивные мячи, гимнастическая	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 78-79	Познание: рассказывать о	

				скамейка, кубики, кегли		пользе здорового образа жизни, расширять кругозор	
		11	Упражнять детей в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая его; повторить эстафету «Передача мячав шеренге», в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	Мешочки с песком, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 79		
		12	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 79-80		Татарская подвижная игра
Апрель		1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	Малые мячи, гимнастические скамейки, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 80-81	Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.	Татарская подвижная игра
		2	Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; в переброске мячей друг другу в парах	Мешочки с песком, короткие скакалки, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 81		
		3	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, прыжками	Мячи, обручи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 81-82		

	4	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Обручи, мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 82	Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.	
	5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, повторить эстафету «Передал-садись», в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур	Мячи, шнуры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 83		
	6	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	Мячи, мешочки с песком	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 83- 85		Татарская подвижная игра
	7	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары(колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 85	Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение	
	8	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно	Мешочки с песком, кубики, кегли, короткие скакалки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 85-86		
	9	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Кубики, набивные мячи, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 86-87		

		10	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом	Гимнастические скамейки, мячи, мешочки с песком	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 87		
		11	Упражнять детей в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно, в переброске мячей друг другу в парах; повторить игровое упражнение «Догони пару»	Шнуры, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 87		
		12	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	Мячи, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 87		
Май		1	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	Обручи, малые мячи, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 87- 88	Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.	Татарская подвижная игра
		2	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись; в бросках мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами	Мячи, гимнастическая скамейка, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 88-89		
		3	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 дополнительными заданиями	Мячи, короткие скакалки, гимнастическая скамейка	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 89		

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	Мячи большие, обручи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 89-90	Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
	5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель; в ходьбе между предметами с мешочком на голове	Мешочки с песком, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 90		Татарская подвижная игра
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	Мячи, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 91		
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка, мячи	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 91-92		
	8	Упражнять детей в метании мешочков на дальность правой и левой рукой «кто дальше бросит»; лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове	Мешочки с песком, шнур	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 92		
	9	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками	Мячи, кегли, кубики	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 92-94		
	10	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	Гимнастические палки, мячи, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 94-95		Татарская подвижная игра

		11	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи», в прыжках между предметами на правой и левой ноге, в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, кубики, кегли	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 95		
		12	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом	Мячи, скакалки	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 95		

Перечень учебно-методических пособий

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2010.
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания.- М., 2005.
4. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр.- М.: Мозаика – Синтез, 2008-2010.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика- Синтез, 2005-2010.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. М., Мозаика-Синтез, 2010.
7. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы»-М. Мозаика-Синтез, 2010.

Лист согласования к документу № 74 от 10.09.2025
Инициатор согласования: Зиновьева Ж.Е. заведующий
Согласование инициировано: 10.09.2025 14:51

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Зиновьева Ж.Е.		 Подписано 10.09.2025 - 14:51	-