

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 202 «Журавушка» общеразвивающего вида

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
от «26» августа 2022 г.
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 202»
А.В. Зябрина
от «26» августа 2022 г. № 74-осн



**Рабочая программа
дошкольного образования
по образовательной области «Физическое развитие»
срок реализации 2022/2023 учебный год**

Разработчик:
Инструктор по физическому развитию
Шумилова С.В.

г. Барнаул

Оглавление

№	Разделы	стр.
	Пояснительная записка	3
I.	Целевой раздел	4
1.1.	Цели и задачи программы	4
1.2.	Значимые характеристики для разработки и реализации программы, в том числе, характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	4
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.4.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
II.	Содержательный раздел	11
2.1	Календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1.	Календарное планирование второй группы раннего развития (2-3 года)	11
2.1.2.	Календарное планирование второй группы раннего развития (3-4 года)	14
2.1.3.	Календарное планирование второй группы раннего развития (4-5 лет)	18
2.1.4.	Календарное планирование второй группы раннего развития (5-6 лет)	25
2.1.5.	Календарное планирование второй группы раннего развития (6-7 лет)	31
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	37
2.3.	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности.	42
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	44
III.	Организационный раздел	47
3.1.	Методическое обеспечение реализации Программы (обязательная часть).	47
3.2.	Режим и распорядок дня.	47
3.3.	Планирование образовательной деятельности.	48
VI.	Дополнительный раздел программы	50
	Лист корректировки	52

Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования по образовательной области «Физическая культура» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №202 «Журавушка» общеразвивающего вида направлена на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими дошкольное образование:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 года N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 202 «Журавушка» общеразвивающего вида.

Основу рабочей программы составляет подбор материалов для развернутого перспективного планирования, разработана на основе:

- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.

Рабочая программа составлено по образовательной области: «Физическое развитие» (ФГОС ДО) и «Физическое развитие и физическое воспитание»

В этом варианте программы определены виды интеграции образовательных областей и целевые ориентиры развития ребенка.

«Физическое воспитание» - это обязательный предмет общеобразовательных дошкольных учреждений. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки, физкультурные досуги, динамические паузы и т.п.) и второй половины дня (гимнастика пробуждения, подвижные игры во второй половине дня, физкультурными и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники).

При организации жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организации предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников следует учитывать необходимость физического развития. В режиме дня ребенка должны быть предусмотрены занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались общие задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания должна разрабатываться с учетом физиологических механизмов становления движения в процессе развития растущего детского организма.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи Программы.

Цель:– формирование физического развития и физического воспитания, укрепление здоровья совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия
- развитие и совершенствование двигательных умений, координации движений, ориентировки в пространстве.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- формирование общей культуры детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках рабочей программы
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Значимые характеристики для разработки и реализации программы, в том числе, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольное учреждение работает в режиме 5-ти дневной недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни. В детском саду функционирует 8 групп полного дня (12 часов пребывания: с 07.00 до 19.00) общеразвивающей направленности. Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Группы дошкольного отделения

№ п/п	Направленность группы	Возрастная категория	Количество групп	Количество детей
1.	Общеразвивающая	от 2 до 3	2	26
2.	Общеразвивающая	от 3 до 4	1	30
3.	Общеразвивающая	от 4 до 5	1	58
4.	Общеразвивающая	от 5 до 6	1	22
5.	Общеразвивающая	от 6 до 7	1	26

Характеристика состояния здоровья детей

С целью проектирования образовательного процесса, обеспечивающего подбор наиболее эффективных к имеющимся условиям средств, форм, методов, приемов реализации ОО «Физическое развитие» Программы д/с и эффективную качественную коррекцию физического, психического и речевого развития детей, в детском саду осуществляется ежегодное изучение состояния здоровья воспитанников.

Показатели	2-3				3-4				4-5				5-6				6-7			
Распределение по группам здоровья(чел.)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
					2	28	0	0	2	32	0	0	4	22	1	0	2	28	0	0
Количество детей инвалидов (чел.)	0				0				0				0				0			

Реализация Программы осуществляется в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка, в организованной образовательной деятельности. Характер взаимодействия взрослых и детей: личностно-развивающий и гуманистический.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении. Возрастные особенности детей подробно сформулированы в Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

Характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

- Учить разнообразным видам движений. Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 – 20 см.

- Учить детей энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хватку за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении движений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами. Развивать навыки лазания ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам 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).
- Учить построениям. Соблюдая дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- 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.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить, бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить 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.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (и игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координацию движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа

- смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит; тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу, ориентируясь на опору - стену, веревку, ленту, палку;
- выполнять движения по подражанию взрослому;
- бросать мяч по мишени;
- ходить стайкой за воспитателем;
- ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- ходить по дорожке и следам;
- спрыгивать с доски;
- ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске;
- проползать под веревкой;
- проползать под скамейкой;
- переворачиваться из положения, лежа на спине в положение, лежа на животе;

Средняя группа

- выполнять действия по показу взрослого; бросать мяч в цель двумя руками; ловить мяч среднего размера; ходить друг за другом;
- вставать в ряд, строиться в шеренгу, вставать колонной по одному; бегать вслед за воспитателем;
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию); ползать по скамейке произвольным способом; перелезать через скамейку; проползать под скамейкой; выполнять речевые инструкции взрослого;

Старшая группа

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них;
- ходить по скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
- бегать змейкой;
- прыгать лягушкой;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;

- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);

Подготовительная к школе группа

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 м;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- выполнять и знать комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры в раннем возрасте:

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает название бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

Владеет активной речью, включенной в общение, может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

Проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им. Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазание, перешагивание и пр.).

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 и 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.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования (п. 4.7 ФГОС ДО).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

2.1.1. Календарное планирование второй группы раннего развития (2-3 года)

№	Задачи образовательной деятельности	Литература	Часы	Месяц
1	Задачи: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева стр. 23	2	Сентябрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева стр. 24	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели.	Л.И. Пензулаева стр. 28	1	
5	Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; Учить отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева стр. 25	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ой недели.	Л.И. Пензулаева стр. 28		
7	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; Группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева стр. 26	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 28	1	
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 28	2	Октябрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 32	1	
3	Задачи: упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 29	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
5	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Упражнять в ползании; Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 30	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
7	Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 31	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
1	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 33	2	Ноябрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева	1	

		стр. 38		
3	Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 34	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
5	Задачи: Развивать умение действовать по сигналу; Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева стр. 35	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 37	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 38	2	Декабрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
3	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 40	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
5	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывание мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева стр. 41	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Л.И. Пензулаева стр. 42	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
1	Задачи: повторить ходьбу с выполнением задания; в сохранении равновесия; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева стр. 43	2	Январь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	
3	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне и враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 45	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	
5	Задачи: Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева стр. 46	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева	1	

		стр. 49		
7	Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранением устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 47	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 50	1	
1	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева стр. 50	2	
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 51	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
5	Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева стр. 52	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
7	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу;	Л.И. Пензулаева стр. 53	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 54	2	
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 56	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
5	Задачи: Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 57	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
7	Задачи: Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 58	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
1	Задачи: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 60	2	
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	

Февраль

Март

Апрель

3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева стр. 61	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева стр. 62	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
7	Задачи: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 63	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
1	Задачи: Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве;	Л.И. Пензулаева стр. 65	2	
2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 66	2	
3	Задачи: Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева стр. 67	2	Май
4	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 68	2	
5	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
6	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
7	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
8	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
ИТОГО			108 часов	

2.1.2. Календарное планирование младший дошкольный возраст (3-4 года)

№	Задачи образовательной деятельности	Литература	Часы	Месяц
1	Задачи: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева стр. 23	2	Сентябрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева стр. 24	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели.	Л.И. Пензулаева стр. 28	1	
5	Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; Учить энергично отталкивать мяч при	Л.И. Пензулаева стр. 25	2	

	прокатывании.			
6	Закрепление пройденного материала 3-ой недели.	Л.И. Пензулаева стр. 28		
7	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; Группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева стр. 26	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 28	1	
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 28	2	Октябрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 32	1	
3	Задачи: упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 29	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
5	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Упражнять в ползании; Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 30	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
7	Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 31	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
1	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 33	2	Ноябрь
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
3	Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 34	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
5	Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;	Л.И. Пензулаева стр. 35	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 37	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 38	2	Декабрь

2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
3	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 40	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
5	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывание мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева стр. 41	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Л.И. Пензулаева стр. 42	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	Январь
1	Задачи: повторить ходьбу с выполнением задания; в сохранении равновесия; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева стр. 43	2	
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	
3	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне и в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 45	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	
5	Задачи: Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева стр. 46	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	
7	Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранением устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 47	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 50	1	Февраль
1	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;	Л.И. Пензулаева стр. 50	2	
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 51	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
5	Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур,	Л.И. Пензулаева стр. 52	2	

	развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.			
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
7	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 53	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;	Л.И. Пензулаева стр. 54	2	Март
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 56	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
5	Задачи: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 57	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
7	Задачи: Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 58	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
1	Задачи: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 60	2	Апрель
2	Закрепление пройденного материала 1-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева стр. 61	2	
4	Закрепление пройденного материала 2-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева стр. 62	2	
6	Закрепление пройденного материала 3-ей недели	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
7	Задачи: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 63	2	
8	Закрепление пройденного материала 4-ой недели	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
1	Задачи: Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 65	2	Май

2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 66	2	
3	Задачи: Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева стр. 67	2	
4	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 68	2	
5	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
6	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
7	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
8	Задачи: Закрепление пройденного материала.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
ИТОГО			108 часов	

2.1.3. Календарное планирование средней группы (4-5 лет)

№	Задачи образовательной деятельности	Источник	Часы	Месяц
1	Задача: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева стр. 20	1	Сентябрь
2	Задача: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева стр. 21	1	
3	Задача: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И. Пензулаева стр. 22	1	
4	Задача: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 22	1	
5	Задача: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета;	Л.И. Пензулаева стр. 24	1	
6	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 24	1	
7	Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева стр. 25	1	
8	Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	
9	Задачи. Упражнять детей в ходьбе в обход предметов,	Л.И.	1	

	поставленных по углам площадки.повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Пензулаевастр. 27		
10	Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 28	1	
11	Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 29	1	
12	Задачи. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 30	1	
1	Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от полаи мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева стр. 31	1	Октябрь
2	Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
3	Задачи. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
4	Задачи. Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение катать обруч друг другу;	Л.И. Пензулаева стр. 34	1	
5	Задачи. Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение катать обруч друг другу; развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева стр. 35	1	
6	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева стр. 35	1	
7	Задачи. Повторить ходьбу в колонну по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева стр. 36	1	
8	Задачи. Повторить ходьбу в колонну по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева стр. 36	1	
9	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между	Л.И.	1	

	предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	Пензулаева стр. 37		
10	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 37	1	
11	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
12	Задачи. Повторить в ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 39	1	
1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе повышенной опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 40	1	Ноябрь
2	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе повышенной опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 41	1	
3	«Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 41	1	
4	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 42	1	
5	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
6	Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнением; упражнением в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Л.И. Пензулаева стр. 44	1	
7	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева стр. 44	1	
8	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева стр. 45	1	
9	Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Л.И. Пензулаева стр. 46	1	
10	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторять задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева стр. 46	1	
11	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;	Л.И. Пензулаева стр. 47	1	

	повторять задание на сохранение устойчивого равновесия.			Декабрь
12	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 48	1	
1	Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	
2	Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Л.И. Пензулаева стр. 50	1	
3	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя	Л.И. Пензулаева стр. 50	1	
4	Задачи. Упражнять в ходьбе в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Л.И. Пензулаева стр. 51	1	
5	Задачи. Упражнять в ходьбе в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Л.И. Пензулаева стр. 52	1	
6	Задачи. Учить детей брать лыжи переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом	Л.И. Пензулаева стр. 52	1	
7	Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева стр. 53	1	
8	Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева стр. 55	1	
9	Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева стр. 55	1	
10	Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 55	1	
11	Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 57	1	
12	Задачи. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом	Л.И. Пензулаева стр. 57	1	
1	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 58	1	Январь
2	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между предметами,	Л.И.	1	

	не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Пензулаева стр. 59		
3	Задачи. Продолжать учить детей передвигаясь на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения	Л.И. Пензулаева стр. 60	1	
4	Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 60	1	
5	Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 61	1	
6	Задачи. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	Л.И. Пензулаева стр. 61	1	
7	Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 62	1	
8	Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 63	1	
9	Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева стр. 63	1	
10	Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезть под шнур.	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	
11	Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
12	Повторение занятия.	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 66	1	Февраль
2	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 67	1	
3	Задачи. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И. Пензулаева стр. 68	1	
4	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 68	1	
5	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
6	Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	
7	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева стр. 70	1	
8	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками;	Л.И. Пензулаева стр. 71	1	

	закреплять навык ползания на четвереньках			
9	Задачи. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И. Пензулаева стр. 71	1	
10	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Л.И. Пензулаева стр. 71	1	
11	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Л.И. Пензулаева стр. 72	1	
12	Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева стр. 73	1	
1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 73	1	Март
2	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 74	1	
3	Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева стр. 74	1	
4	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Л.И. Пензулаева стр. 75	1	
5	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Л.И. Пензулаева стр. 76	1	
6	Задачи. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева стр. 77	1	
7	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Л.И. Пензулаева стр. 77	1	
8	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Л.И. Пензулаева стр. 78	1	
9	Задачи. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Л.И. Пензулаева стр. 78	1	
10	Задачи. Упражнять детей в ходьбе врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 79	1	
11	Задачи. Упражнять детей в ходьбе врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 80	1	
12	Задачи. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячей, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 80	1	
1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонну по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 81	1	Апрель

2	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонну по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 82	1	
3	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И. Пензулаева стр. 83	1	
4	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать направленное исходное положение в прыжках в длину с места	Л.И. Пензулаева стр. 83	1	
5	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать направленное исходное положение в прыжках в длину с места	Л.И. Пензулаева стр. 84	1	
6	Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры	Л.И. Пензулаева стр. 85	1	
7	Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева стр.85	1	
8	Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Л.И. Пензулаева стр. 86	1	
9	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 86	1	
10	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 87	1	
11	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	
12	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	
1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого в равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки длину с места	Л.И. Пензулаева стр. 89	1	Май
2	Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого в равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки длину с места	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
3	Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
4	Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
5	Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева стр. 91	1	
6	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
7	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием	Л.И.	1	

	колен, беге врассыпную, в ползание по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Пензулаева стр. 92		
8	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползание по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева стр. 93	1	
9	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И. Пензулаева стр. 93		
10	Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 93		
11	Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 94		
12	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	Л.И. Пензулаева стр. 94	1	
	ИТОГО		108 часов	

2.1.3. Календарное планирование старшей группы (5-6 лет)

Раздел: «Физическая культура»

№	Задачи образовательной деятельности		Часы	Месяц
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге врассыпную; сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 16	1	Сентябрь
2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге врассыпную; сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 18	1	
3	Задачи: упражнять детей в построении в колонны; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 18	1	
4	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Л.И. Пензулаева стр. 20	1	
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Л.И. Пензулаева стр. 21	1	
6	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 21	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительности 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.	Л.И. Пензулаева стр. 22	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительности до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и	Л.И. Пензулаева стр. 24	1	

	устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.			
9	Задачи: повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Л.И. Пензулаева стр. 25	1	
10	Задачи: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком; повторить упражнения на равновесие и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 25	1	
11	Задачи: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком; повторить упражнения на равновесие и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	
12	Задачи: Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задание с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	
1	Задачи: упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 29	1	
2	Задачи: упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 30	1	
3	Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 30	1	
4	Задачи: 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.	Л.И. Пензулаева стр. 31	1	
5	Задачи: 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.	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	
6	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 33	1	Октябрь
7	Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 34	1	
8	Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 35	1	
9	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагивание через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 36	1	
10	Задачи: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 36	1	
11	Задачи: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 38	1	
12	Задачи: Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут; Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И. Пензулаева стр. 35	1	Ноябрь
1	Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений;	Л.И. Пензулаева стр. 40	1	

	перебрасывание мячей в шеренгах.			
2	Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева стр. 42	1	
3	Задачи: Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 42	1	
4	Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; бег между предметами, повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
5	Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; бег между предметами, повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 44	1	
6	Задачи: Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева стр. 44	1	
7	Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге между предметами, в равновесии;	Л.И. Пензулаева стр. 45	1	
8	Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге между предметами, в равновесии;	Л.И. Пензулаева стр. 46	1	
9	Задачи: упражнять в беге, развивая выносливость; перебрасывание мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева стр. 46	1	
10	Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 47	1	
11	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 48	1	
12	Задачи: повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 48	1	
1	Задачи: Упражнять в ходьбе, разучить ходьбу по наклонной доске, повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	Декабрь
2	Задачи: Упражнять в ходьбе, разучить ходьбу по наклонной доске, повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 50	1	
3	Задачи: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежки на дальность.	Л.И. Пензулаева стр. 51	1	
4	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, повторить прыжки на правой левой ноге, упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 52	1	
5	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, повторить прыжки на правой левой ноге, упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 53	1	
6	Повторить бег и ходьбу между предметами, упражнять в прыжках на двух ногах, в бросание снежков в цель.	Л.И. Пензулаева стр. 53	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева стр. 55	1	

9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева стр. 55	1	
10	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 56	1	
11	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 58	1	
12	Задачи: Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений и устойчивое равновесие.	Л.И. Пензулаева стр. 58	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу в забрасывании мяча в кольцо	Л.И. Пензулаева стр. 60	1	Январь
2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу в забрасывании мяча в кольцо	Л.И. Пензулаева стр. 61	1	
3	Задачи: Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева стр. 62	1	
4	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева стр. 62	1	
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	
6	Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	
7	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	
8	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
9	Задачи: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева стр. 66	1	
10	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.	Л.И. Пензулаева стр. 66	1	
11	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.	Л.И. Пензулаева стр. 67	1	
12	Задачи: Разучить повороты на лыжах повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 67	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 69	1	Февраль
2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить	Л.И. Пензулаева стр. 70	1	

	упражнения в прыжках.			
3	Задачи: Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом; повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой.	Л.И. Пензулаева стр. 70	1	
4	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева стр. 71	1	
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева стр. 72	1	
6	Упражнения в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность;	Л.И. Пензулаева стр. 72	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучит метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	Л.И. Пензулаева стр. 72	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучит метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	Л.И. Пензулаева стр. 73	1	
9	Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метанием снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева стр. 74	1	
10	Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 74		
11	Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 75		
12	Задачи: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Л.И. Пензулаева стр. 76		
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 77	1	
2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 78	1	
3	Задачи: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева стр. 79	1	
4	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочком в цель, в ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 80	1	Март
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочком в цель, в ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 81	1	
6	Задачи: Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 81	1	
7	Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движений; упражнять в ползании по гимнастической скамейке,	Л.И. Пензулаева стр. 82	1	

	равновесии и прыжках.			
8	Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движений; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 83	1	
9	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 84	1	
10	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 84	1	
11	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 85	1	
12	Задачи: Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 86	1	
1	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И. Пензулаева стр. 87	1	Апрель
2	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	
3	Задачи: Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебешки», эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	
4	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки через скакалку; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева стр. 89	1	
5	Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки через скакалку; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
6	Задачи: Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия.	Л.И. Пензулаева стр. 92	1	
9	Задачи: Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева стр. 92	1	
10	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 92	1	
11	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Л.И. Пензулаева стр. 94	1	
12	Задачи: Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 94	1	
1	Задачи: Упражнять в беге и ходьбе с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 95	1	Май
2	Задачи: Упражнять в беге и ходьбе с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 96	1	
3	Задачи: Упражнять детей в беге с высоким подниманием	Л.И.	1	

	бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	Пензулаева стр. 97		
4	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагивание через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 97	1	
5	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагивание через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 98	1	
6	Задачи: Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 98	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Л.И. Пензулаева стр. 99	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Л.И. Пензулаева стр. 100	1	
9	Задачи: Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и прыжками	Л.И. Пензулаева стр. 100	1	
10	Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движений; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 101		
11	Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движений; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева стр. 102		
12	Задачи: Упражнять в беге и ходьбе с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 102		
	ИТОГО		108 часов	

2.1.4. Календарное планирование подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Раздел: «Физическая культура»

№	Тема	Источник	Часы	Месяц
1	Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному; умении переходить с бега на ходьбу; в сохранение равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 9	1	Сентябрь
2	Задачи: упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева стр. 11	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия 1	Л.И. Пензулаева стр. 9	1	
4	Задачи: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева стр. 11	1	

5	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева стр. 14	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 4	Л.И. Пензулаева стр. 11	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева стр. 15	1	
8	Задачи: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать точность и быстроту движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Стр.16	Л.И. Пензулаева стр. 16	1	
9	Задачи: закрепления материала занятия 7. Стр15	Л.И. Пензулаева стр. 15	1	
10	Задачи: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева стр. 16	1	
11	Задачи: Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Л.И. Пензулаева стр. 18	1	
12	Задачи: закрепления материала занятия 10. Стр.16	Л.И. Пензулаева стр. 16	1	Октябрь
1	Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 20	1	
2	Задачи: упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 22	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия Стр.20	Л.И. Пензулаева стр. 20	1	
4	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 22	1	
5	Задачи: Повторить бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минут; развивать ловкость броска; упражнять в прыжках Стр.24	Л.И. Пензулаева стр. 24	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 16	Л.И. Пензулаева стр. 22	1	
7	Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 24	1	
8	Задачи: Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с	Л.И. Пензулаева стр. 26	1	

	мячом.			
9	Задачи: закрепления материала занятия 19	Л.И. Пензулаева стр. 24	1	
10	Задачи: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	
11	Задачи: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева стр. 28	1	
12	Задачи: закрепления материала занятия 22.	Л.И. Пензулаева стр. 27	1	Ноябрь
1	Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через канат; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 29	1	
2	Задачи: Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 32	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия 25	Л.И. Пензулаева стр. 29	1	
4	Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева стр. 32	1	
5	Задачи: Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 34	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 28.	Л.И. Пензулаева стр. 32	1	
7	Задачи: Упражнять в беге и ходьбе «змейкой» между предметами; повторить введение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 34	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа, с заданием. Повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 36	1	
9	Задачи: закрепления материала занятия 31	Л.И. Пензулаева стр. 34	1	
10	Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева стр. 37	1	
11	Задачи: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 39	1	
12	Задачи: закрепления материала занятия 34.	Л.И. Пензулаева стр. 37	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную, в сохранении на	Л.И. Пензулаева стр. 40	1	Де ка бр

	равновесия при ходьбе приставным шагом. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.			
2	Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге до 1,5 мин. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 41	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия 1	Л.И. Пензулаева стр. 40	1	
4	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движений, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 42	1	
5	Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Л.И. Пензулаева стр. 43	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 4.	Л.И. Пензулаева стр. 42	1	
7	Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 45	1	
8	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, повторит задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 46	1	
9	Задачи: закрепления материала занятия 7.	Л.И. Пензулаева стр. 45	1	
10	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева стр. 47	1	
11	Задачи: Упражнять детей в ходьбе между постройками снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежком на дальность.	Л.И. Пензулаева стр. 48	1	
12	Задачи: повторение материала занятия 10.	Л.И. Пензулаева стр. 47	1	
1	Задачи: Повторит ходьбу и бег по кругу, враспынную; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И. Пензулаева стр. 49	1	Январь
2	Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке, провести подвижную игру «Два Мороза»	Л.И. Пензулаева стр. 51	1	
3	Задачи: повторение пройденного материала занятия 13.	Л.И. Пензулаева стр. 50	1	
4	Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева стр. 52	1	
5	Задачи: провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	

	задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».			
6	Задачи: закрепления материала занятия 16.	Л.И. Пензулаева стр. 52	1	
7	Задачи: Упражнять в беге и ходьбе с дополнительным заданием; развивать ловкость, глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	
8	Задачи: упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Л.И. Пензулаева стр. 56	1	
9	Задачи: закрепления материала занятия 19.	Л.И. Пензулаева стр. 54	1	Февраль
1	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
2	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 60	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия 25.	Л.И. Пензулаева стр. 59	1	
4	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Л.И. Пензулаева стр. 61	1	
5	Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева стр. 62	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 28	Л.И. Пензулаева стр. 61	1	
7	Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков; повторить упражнения на сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания.	Л.И. Пензулаева стр. 63	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева стр. 64	1	
9	Задачи: закрепления материала занятия 31. Стр.63	Л.И. Пензулаева стр. 63	1	
10	Задачи: 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.	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	
11	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 66	1	
12	Задачи: закрепления материала занятия 34.	Л.И. Пензулаева стр. 65	1	

1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафета с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 72	1	Март
2	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 73	1	
3	Задачи: повторение материала занятия 1.	Л.И. Пензулаева стр. 72	1	
4	Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 74	1	
5	Задачи: Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 75	1	
6	Задачи: повторение материала занятия 4.	Л.И. Пензулаева стр. 74	1	
7	Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева стр. 76	1	
8	Задачи: Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 78	1	
9	Задачи: закрепления материала занятия 7.	Л.И. Пензулаева стр. 76	1	
10	Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева стр. 79	1	
11	Задачи: Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 80	1	
12	Задачи: закрепления материала занятия 10.	Л.И. Пензулаева стр. 79	1	
1	Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 81	1	Апрель
2	Задачи: Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 82	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия 13.	Л.И. Пензулаева стр. 81	1	
4	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.	Л.И. Пензулаева стр. 83	1	
5	Задачи: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 84	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 16.	Л.И. Пензулаева стр. 83	1	
7	Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 84	1	
8	Задачи: Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр. 86	1	
9	Задачи: повторение пройденного материала 19.	Л.И. Пензулаева стр. 84	1	
10	Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 87	1	

11	Задачи: Повторить игровые упражнения с ходьбой, бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	
12	Задачи: закрепления материала занятия 22.	Л.И. Пензулаева стр. 87	1	
1	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	Май
2	Задачи: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
3	Задачи: закрепления материала занятия 25.	Л.И. Пензулаева стр. 88	1	
4	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках с места в длину, повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
5	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 92	1	
6	Задачи: закрепления материала занятия 28.	Л.И. Пензулаева стр. 90	1	
7	Задачи: 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.	Л.И. Пензулаева стр. 92	1	
8	Задачи: Упражнять детей в ходьбе между предметами; ходьбе и беге враспынную, повторить задание с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева стр. 93	1	
9.	Задачи: повторение материала занятия 31.	Л.И. Пензулаева стр. 93	1	
ИТОГО			108 часов	

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы, методы и средства, используемые в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависят от:

- возрастных особенностей воспитанников;
- индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;
- формы организации деятельности воспитанников (организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей).

Формы реализации Программы
Реализация Рабочей программы основывается на:

Организованная образовательная деятельность	Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности	Самостоятельная деятельность детей	Оздоровительная работа
ООД (индивидуальная, подгрупповая, групповая)	- Игровая деятельность - Прогулки	Самостоятельная игра	- Утренняя гимнастика - Комплексы закаливающих упражнений

Формы работы

Образовательные области	Возраст воспитанников (3-7 лет)
Физическое развитие	- Организованная образовательная деятельность - Игровая деятельность - Игровые, проблемные ситуации - Беседа - Утренняя гимнастика - Спортивный досуг - Эстафета - Спортивные праздники - Спортивные развлечения

Структура физкультурной ООД в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность ООД по физической культуре:

- 15 мин. – младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

- 1 мин. – младшая группа
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Разминка:

- 1 мин. – младшая группа
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

13 мин. – группа раннего возраста,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. – младшая группа

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Физическая культура на воздухе

ООД проводится на улице в форме оздоровительно-игровой деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. – младшая группа

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 14 мин. – младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах;

- выпады и полу шпагаты на месте;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации:

- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
- воспроизведение заданной игровой позы;
- игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие;
- равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

- ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;
- виды стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе стоя и лежа;
- отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации:

- бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;
- прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;
- ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с 24

максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей:

- повторное преодоление препятствий (15-20 см);
- передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;
- метание набивных мячей (1кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);
- прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;
- прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;
- запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками,

бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3. Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности.

Младший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
• Приём детей на воздухе в тёплое время года • Утренняя гимнастика • Гигиенические процедуры (умывание) • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое время года) • Подвижные игры на прогулке • Физкультурные образовательная деятельность: игровые, сюжетные, общеразвивающие упражнения, комплексные • Подвижные игры • Физкультминутки • Динамические паузы • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Формирование навыков самообслуживания • Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни • Индивидуальная работа по развитию движений	• Гимнастика пробуждения • Гимнастика после сна • Выполнение правил личной гигиены • Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном центре группы и на прогулке • Формирование навыков самообслуживания • Физкультурные досуги, игры, развлечения • Индивидуальная работа по развитию движений • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)

Старший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
• Приём детей на воздухе в тёплое время года • Утренняя гимнастика • Гигиенические процедуры (умывание) • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое время года) • Подвижные игры на прогулке • Физкультурные досуги • Физкультурные праздники • Подвижные игры • Физкультминутки • Динамические паузы • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Формирование навыков самообслуживания • Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни • ОБЖ-беседы • Индивидуальная работа по развитию движений • Выполнение правил личной гигиены	• Выполнение правил личной гигиены • Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке • Гимнастика пробуждения • Гимнастика после сна • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)

Система закаливания в ДОО.

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма наших воспитанников.

Закаливающие мероприятия в ДОО:

- утренний прием на свежем воздухе в теплое время;
- прогулка в первую и вторую половину дня;
- ежедневная утренняя гимнастика, оздоровительный бег на свежем воздухе;
- облегченная форма одежды;
- проветривание групповой комнаты и спального помещения перед сном;
- сон при температуре 18 - 19С;
- босо хождение в спальне после сна;
- контрастные воздушные и солнечные ванны;
- элементы самомассажа, точечного массажа;
- ходьба по профилактическим дорожкам.

Необходимо учитывать противопоказания к закаливанию организма.

- Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки.
- Менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- Отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьёй.
- Протест или страх ребёнка.
- Температура окружающего воздуха ниже нормы.

При организации закаливания воспитатели учитывают индивидуальные особенности ребёнка (часто болеющие дети и дети после перенесенных заболеваний менее интенсивно выполняют закаливающие процедуры).

Система работы по формированию здорового образа жизни.

Важным звеном в работе детского сада является вале логическое воспитание дошкольников. Мы обязаны воспитать потребность у детей быть здоровым. Ребенок должен знать: зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью. Для этого педагоги планируют организованную образовательную деятельность, проводят беседы с детьми на тему: «Что нужно делать, чтобы не болеть?», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота – залог здоровья» и др.

В своей работе воспитатели используют игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», «Поликлиника» дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Образовательная область «Физическое развитие» взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Взаимодействие с семьями воспитанников осуществляется в соответствии с образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 202».

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Основные задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей:

- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье
- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье
- Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества

Виды взаимоотношений инструктора по физической культуре с семьями воспитанников:

Сотрудничество – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Открытость для семьи.
- Сотрудничество инструктора по физической культуре и родителей в воспитании детей.
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

План взаимодействия с родителями.

Месяц	Форма работы	Цель	Возраст
Сентябрь	«Значение режима дня для здоровья ребенка» (консультация для родителей)	Сформировать представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья	Все возрастные группы
Октябрь	«Закаливающие мероприятия для ребенка в детском саду» (ширма)	Осуществить комплексный подход к оздоровлению ребенка средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования. Установление единства в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома	Младший, средний дошкольный возраст.
	«Что делать, если у ребенка плоскостопие» (консультация)		Старший дошкольный возраст
Ноябрь	«Физическое развитие детей в ДОУ» (консультация для родителей) Папа, мама, я – спортивная семья» (спортивный праздник)	Раскрыть перед родителями важные стороны физического развития. Формировать чувства ответственности за укрепление здоровья своего ребенка. Сплочение семей, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом	Старший дошкольный возраст (дети от 5 до 7 лет) Старшие, подготовительные группы
Декабрь	«Как научить ребенка кататься на санках» (папка-передвижка)	Знакомить родителей с играми и правилами катания на санках.	Младший – средний возраст (дети от 3 до 5 лет)

Январь	«Зимние игры и забавы для малышей»		Младший возраст
Февраль	«Игра в жизни ребенка» (папка-передвижка) Спортивное развлечение «Слава Армии Российской»	Помочь родителям осознать важность игровой деятельности ребенка.	Младший – средний возраст (дети от 3 до 5 лет) Старшие подготовительные группы
Март	«Способности вашего ребенка, как их развить» (индивидуальные беседы)	Заинтересовать, увлечь родителей творческим процессом развития гармоничного становления личности ребенка	Все возраста
Апрель	«Как сформировать у ребенка правильную осанку» (консультация)	Дать представления о правильной осанке и профилактики ее нарушения	Младшие, средние группы
Май	«Физическая культура в семье» (папка передвижка)	Убедить родителей в необходимости физических упражнений в домашних условиях.	Старший, подготовительный группы

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение реализации Программы

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» обеспечивается использованием программ, технологий и методических пособий.

1. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.
3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 144с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

3.2. Режим и распорядок дня

Организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности. Режим МБДОУ составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и утвержден решением педагогического совета МБДОУ.

График проведения утренней гимнастики.

Ежедневно с 8.00 - 8.30

<i>Дни недели</i>	<i>группы</i>	<i>Ответственные</i>	<i>Место проведения</i>
Понедельник	7,8,6 группы	Инструктор по ФК, Воспитатель	Спортивный зал
Вторник	7,8,6 группы	Инструктор по ФК, Воспитатель	Спортивный зал
Среда	7,8,6 группы	Инструктор по ФК, Воспитатель	Спортивный зал
Четверг	7,8,6 группы	Инструктор по ФК, Воспитатель	Спортивный зал
Пятница	7,8,6 группы	Инструктор по ФК, Воспитатель	Спортивный зал

**Расписание непосредственно образовательной деятельности руководителя
физического воспитания в помещении**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подготовительная к школе группа №7	10.25-10.55				10.25-10.55
Старшая группа № 6	9.55-10.17				9.55-10.17
Средняя группа № 8	9.00-9.20				9.00-9.20
Младшая группа № 9	9.30-9.45				9.30-9.45
Младшая группа №1		8.50-9.00		15.30-15.40	
Средняя группа №4		9.05-9.25		15.45-16.06	
Старшая группа № 3		9.30-9.52		16.05-16.25	
Старшая группа № 5		9.55-10.17		16.25-16.50	
Подготовительная к школе группа № 2		10.25-10.55		16.50-17.20	

**Расписание непосредственно образовательной деятельности руководителя
физического воспитания на улице**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подготовительная к школе группа №7			17.00-17.30		
Старшая группа № 6			16.30-16.55		
Средняя группа № 8			16.05-16.25		
Младшая группа № 9			15.45-16.00		
Младшая группа №1					15.40-15.50
Средняя группа №4					15.55-16.15
Старшая группа № 3					16.15-16.35
Старшая группа № 5					16.35-17.00
Подготовительная к школе группа № 2					17.00-17.30

3.3. Планирование образовательной деятельности

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и должно быть направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Планирование деятельности дошкольного Учреждения направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы дошкольного Учреждения.

Планирование образовательной деятельности (часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений).

Учебный план учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Годовой календарный учебный график

По реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 202 «Журавушка» общеразвивающего вида
на 2019-2020 учебный год

Режим работы учреждения

Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Режим работы учреждения	12 часов (с 07.00 до 19.00)
Нерабочие дни	суббота, воскресенье и праздничные дни

Продолжительность учебного года

Учебный год	с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.	39 недель
I полугодие	с 01.09.2022г. по 31.12.2022	17 недель
II полугодие	с 01.01.2023г. по 31.05.2023	22 недель

Праздничные и выходные дни

Период	Количество учебных дней	Праздничные и выходные дни	
		количество выходных дней	Название праздника
сентябрь	21	9	
октябрь	23	8	
ноябрь	20	10	4 ноября – День народного единства
декабрь	22	9	
январь	17	14	1,2,3,4,5 – Новогодние каникулы 7 – Рождество Христово
февраль	19	10	23 – День защитника Отечества
март	21	10	8 – Международный женский день
апрель	22	8	
май	17	14	1- Праздник Весны и Труда 9- День Победы
итого	182 дня/ 36 недель	92 день	

Модель двигательного режима Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	на улице	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	физкульт минутки (в	3-5 ежедневно в	3-5 ежедневно в зависимости	3-5 ежедневно в	3-5 ежедневно в

	середине статического занятия)	зависимости от вида и содержания занятий	от вида и содержания занятий	зависимости от вида и содержания занятий	зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-40	1 раз в месяц 40
	физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	здоровья день	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность и	самостоятельное использование физкультурного спортивного игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельны, подвижные, спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация

Настоящая рабочая программа разработана на основе содержания примерных образовательных программ дошкольного образования: «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Содержание образовательного процесса в разделе «Физическое развитие» выстроено в соответствии с программой дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 202».

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 3 до 7 лет и основывается на образовательную программу «Физкультурные занятия с детьми» Л.И.Пензулаева.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с возрастом воспитанников, особое значение придается:

- организации самостоятельной двигательной активности детей;
- формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;
- ориентации детей в доступных их пониманию видах спорта; активному включению родителей в процесс физического воспитания детей.

Работа с детьми 3 – 7 лет традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируют в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании,

- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями;
- содействовать развитию пространственных ориентировок;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель — результат».

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучить к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- двигательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Программа включает три раздела: целевой, содержательный и организационный. Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, цели и задачи реализации программы, возрастные особенности детей 3 — 7 лет, планируемые результаты, целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного детства.

Содержательный раздел включает:

- календарно-тематическое планирование;
- описание вариативных форм, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;
- деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности.
- представлены особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Организационный раздел включает:

- методическое обеспечение реализации программы
- режим и распорядок дня
- планирование образовательной деятельности.

Дополнительный раздел

Лист корректировки

ПРОИЗВОДНО, ПРОИЗВЕДЕННО,
СРЕДСТВО ПЕЧАТНО

Подпись _____ Ф.И.О. _____

Discussion

and

