

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детского сада № 125
Адмиралтейского р-на СПб
протокол от 31.08.2022 г. № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом
заведующей ГБДОУ детский сад №
125 Адмиралтейского р-на СПб
_____ Петровой А.С.
приказ от 31.08.2022 г. №

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год
инструктора по физической культуре
групп общеразвивающей направленности
по реализации
образовательной программы дошкольного образования,
раздела «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»**

Должность педагога:

Инструктор ФК: Грачева Н.А. первая квалификационная категория

Санкт-Петербург 2022
г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи РП	4
1.1.2.	Принципы построения РП в соответствии с ФГОС ДО	5
1.1.3.	Характеристика особенностей физического развития детей от 1,5 до 7 лет	6
1.2.	Целевые ориентиры по освоению РП	9
1.2.1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	9
1.2.2.	Физическая культура	11
1.3.	Система оценки результатов	14
II. Содержательный раздел		
2.1.	Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. I ранний возраст (от 1,5 до 2 лет)	19
2.2	Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. II ранний возраст (от 2 до 3 лет)	27
2.3.	Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. Младший возраст (от 3 до 4 лет)	38
2.4.	Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. Средний возраст (от 4 до 5 лет)	49
2.5.	Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. Старший возраст (от 5 до 6 лет)	61
2.6.	Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. Подготовительный возраст (от 6 до 7 лет)	72
2.7.	План по взаимодействию с педагогами и специалистами	83
2.8.	План по взаимодействию с родителями (законными представителями)	86
III. Организационный раздел		
3.1.	Календарный график, учебный план	88
3.2.	График работы инструктора по физической культуре	89
3.3.	Организация предметно-развивающей среды для физического развития детей	90
3.4.	Материально-техническое оснащение	91
3.5.	Список используемой литературы	92

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - РП) инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» является документом учебно - методического комплекса образовательной программы ГБДОУ детский сад № 125 Адмиралтейского района СПб.

РП организует и реализует образовательную деятельность детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детский сад №125 Адмиралтейского района СПб «Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ детский сад № 125 Адмиралтейского района СПб», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

РП разрабатывается педагогами ежегодно на основании учебного плана и календарного учебного графика на текущий учебный год (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период).

РП педагогов рассматриваются Педагогическим советом дошкольного образовательного учреждения.

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

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

1.1.1. Цели и задачи РП

Цели:

- обеспечение равных условий получения качественного образования каждым ребенком независимо от возраста, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- содействие формированию общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Задачи:

- обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создать благоприятные условия для гармоничного развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, склонностями развития и творческим потенциалом каждого ребёнка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, развития и образования.

1.1.2. Принципы построения РП в соответствии с ФГОС ДО

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.
- Уважение личности ребенка.
- Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития.
- Индивидуализация дошкольного образования (построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования).
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество Организации с семьёй.
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей от 1,5 до 7 лет

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5– 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и

девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

К концу второго года дети способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1 –1,3 метра. С большим удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячами. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, которая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой деятельности.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу.

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

В 4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 – 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связей. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать мах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно

организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

1.2. Целевые ориентиры по освоению РП

1.2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

1.2.2. Физическая культура

Ранний возраст от 1,5 до 3 лет

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Упражнять в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Упражнять в умении ползать, лазать; разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Развивать выразительность движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младший возраст от 3 лет до 4 лет

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Упражнять детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Развивать умение энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать формировать умение ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формировать правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать умения кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Упражнять в умении детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Формировать навык реагирования 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, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, 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 возраст от 4 лет 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. Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Упражнять в умении ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Упражнять в умении перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Упражнять в умении 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 развивать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Развивать умения прыгать через короткую скакалку.

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

Упражнять в умении кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Упражнять детей в умении ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Развивать способность 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 лет 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 и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Упражнять в умении бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Упражнять в умении ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Познакомить с элементами 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 им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Познакомить со спортивными играми и упражнениями.

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.

Упражнять в умении сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Упражнять в умении перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Упражнять в умении быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Упражнять в умении 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 формировать умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

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

Упражнять в умении придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

1.3. Система оценки результатов
Ориентировочные показатели физической
подготовленности детей 4-7 лет

Показатели	Девочки Мальчики	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Бег на 30 м (сек)	Мальчики Девочки	9,2-9,7 9,8-9,3	7,8-7,0 7,8-7,5	7,0-6,9 7,2-7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	100-110 95- 104	116-123 111-123	125-130 116-125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики Девочки	187-270 138-220	300-390 250-300	350-400 300-350
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Мальчики Девочки	0 +5 0 +7	0 +7 0 +9	0 +9 0 +10
Бег без учёта времени (м)	Мальчики Девочки	600 450	680 650	800-900 700-800
Метание мешочков правой и левой рукой	Мальчики Девочки	п.р.2,5-4,1 л.р.2,0-3,4 п.р. 2,4-3,4 л.р. 1,8-2,8	п.р. 3,9-5,7 л.р. 2,4-4,2 п.р 3,0-4,4 л.р.2,5-3,5	п.р 6,7-7,5 л.р. 5,8-6,0 п.р.4,0-4,6 л.р. 4,0-4,4

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физического развития дошкольников

Тесты по определению скоростно – силовых качеств

Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя

производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней.

Засчитывается лучший результат из трех попыток. Тест

предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты. *Бег*

на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости. *Бег*

зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится

на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» «ребёнок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости. *Наклон*

туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости. *Бег на*

дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг

дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости. *Подъем*

туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым: $100(V1 - V2)$

$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$ где W - прирост показателей темпов в % V1 - исходный уровень
V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени.

I ранний возраст (от 1,5 до 2 лет)

Месяц	Неделя	№ ИГРЫ-НОД		Подвижные игры	Праздники, вечера досугов
Сентябрь	4	1	ИК «Вот такие шарики». Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве; вызвать желание поиграть с шариками. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.11	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	
		2	ИК «Непослушные шары». Цель: создать положительный настрой на игру; упражнять в ходьбе и беге в различных направлениях. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.13	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	
	5	3	ИК «Рассмешим мячик». Цель: продолжать упражнять детей выполнять игровые упражнения в соответствие с текстом; прокатывать мяч по ограниченной поверхности. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.26	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)	
		4	ИК «Осень на дворе». Цель: укреплять разные группы мышц. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.70	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)	
Октябрь	1	5	ИК «Шарик на верёвочке» Цель: выполнять игровые упражнения по показу взрослого; упражнять в подпрыгивание. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.15	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	
		6	ИК «Воздушный букет». Цель: упражнять действовать с мячом (кидать, ловить); развивать быстроту реакции. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.17	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал.	
	2	7	ИК «Потанцуем с шариками». Цель: снизить эмоциональное и мышечное напряжение; выполнять игровые упражнения по показу взрослого. (Циклы игровых комплексов с детьми)	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	«В гости к зайке». Цель: способствовать

		Автор: О.Е.Белова стр.19	беге (Картотека)	эмоциональному развитию; развивать координацию движений.
	8	ИК « Мой весёлый, звонкий мяч». Цель: упражнять действовать с мячом, выполнять подражательные движения. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.20	«Догоните мяч». Цель: упражнять	

			детей в беге, реагировать на сигнал» (Картотека)	Е.Н. Мизина, стр. 53
	3	9	ИК « Необыкновенный мяч». Задачи: упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.23	
		10	ИК « Ай да мячик». Цель: формировать умение выполнять имитационные движения в соответствие с текстом; упражнять в прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.25	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)
	4	11	ИК «Рассмешим мячик». Цель: продолжать упражнять детей выполнять игровые упражнения в соответствие с текстом; прокатывать мяч по ограниченной поверхности. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.26	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)
		12	ИК «Осень на дворе». Цель: укреплять разные группы мышц. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.70	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)
Ноябрь	2	13	ИК «Осенний дождик». Цель: повторить выполнения действий с предметами, умение быстро реагировать на сигнал. (Циклы игровых комплексов с детьми). Автор: О.Е.Белова стр.73	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)

	14	ИК «Кукла Маша встречает ребят». Цель: развивать ловкость, быстроту реакции (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр50.	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал» (Картотека)	
3	15	ИК «Кукла Маша делают зарядку». Цель: развивать внимание, координацию движений. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.52.	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)	«Зарядка в зоопарке». Цель: развивать основные физ. навыки.
	16	ИК «Украшим шарик». Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, ног, позвоночника;	«Беги ко мне». Цель:	Е.Н. Михина, стр.53

		формировать правильную осанку. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.54	упражнять детей в беге (Картотека)	
4	17	ИК «Шарик нашел себе друга». Цель: упражнять в выполнении знакомых игровых упражнений с предметами. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.56	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)	
	18	ИК « Необыкновенный мяч». Цель: упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.23	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)	
Декабрь	1	19	ИК «Кукла Маша с ребятами делает зарядку». Цель: упражнять в ходьбе, беге, прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.52	«Солнышко и дождик». Цель упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)
		20	ИК «Покатаем мяч в ворота». Цель: упражнять в прокатывание мяча. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.83	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг

			(Картотека)	
2	21	ИК «Потанцуем с мячиками». Цель: развивать мышцы плечевого пояса. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.56	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал» (Картотека)	
	22	ИК « Автомобилисты» Цель: развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова	«Солнышко и дождик» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)	
3	23	ИК «Путешествие на поезде». Цель: упражнять в ходьбе друг за другом; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.88	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)	«Потанцуем с шариками». Цель: развивать внимание, умение подражать взрослым.

	24	ИК «Весёлые кораблики». Цель: совершать двигательные навыки; повышать интерес к подвижным играм. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.90	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках (Картотека).	О.Е. Белова, стр. 19
4	25	ИК «Самолётики». Цель: закрепить умение перемещаться в пространстве в разных направлениях, выполнять игровые упражнения по показу взрослого. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.92	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках (Картотека).	

	5	26	ИК «Быстрые лошадки». Цель: совершенствовать двигательные навыки в ходьбе, беге по неровной дорожке. Развивать ориентировку в пространстве. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.94	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)	
		27	ИК «Напольная пирамида». Цель: продолжать упражнять детей в перешагивание через предметы. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.96	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	
		28	ИК «Мы весёлые спортсмены». Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе друг за другом; способствовать развитию силы, ловкости, координации движений. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.98	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	
Январь	3	29	ИК «Малыши-крепыши». Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в прыжках на батуте. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.100	«Зайка». Цель: развивать умение согласовывать движения со словами (Картотека)	«Весёлый паучек». Цель: развивать интерес к подвижным играм. О.Е. Белова, стр 32
		30	ИК «Вот такие малыши». Цель: закреплять умение выполнять игровые упражнения по показу, умение действовать в соответствие с ритмом. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.114	«Зайка». Цель: развивать умение согласовывать движения со словами (Картотека)	
	4	31	ИК «Лягушата на болоте». Цель: закрепить умения выполнять подражательные движения в соответствии с текстом игры; развивать быстроту реакции. (Циклы игровых комплексов с	«Пузырь». Цель: упражнять в	

			детьми) Автор: О.Е.Белова стр.109	приседании и построении в круг (Картотека)	
		32	ИК «Властелин колец». Цель: продолжать упражнять в ходьбе с перешагиванием, в лазаньи; формировать умение выполнять упражнение с обручем. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.103	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)	

Февраль	1	33	ИК «Колбочие мячи». Цель: закрепить умение совершенствовать действия с предметами. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.79	«Птички в гнёздышках». Цель: упражнять в беге.		
		34	ИК «Забавные овощи». Цель: повторить игровые упражнения с предметами, упражнять в прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.75	«Птички в гнёздышках». Цель: упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга (Картотека).		
	2	35	ИК «Покатаем мяч в ворота». Цель: закреплять умение детей в прокатывание мяча. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.83	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)	«Кукла Маша идёт в детский сад». Цель: вызвать у детей радость от совместных досугов.	
		36	ИК «Кукла Маша делают зарядку». Цель: продолжать развивать внимание, координацию движений. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.52.	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)		
	3	37	ИК «Петрушка в гостях у ребят». Цель: продолжать развивать координацию движений, мелкую моторику рук, тактильное восприятие. Автор: О.Е.Белова стр.66	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)		
		38	ИК «Куколка с зеркальцем». Цель: продолжать упражнять детей в беге, в прыжках. Автор: О.Е.Белова стр.63	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)		
	4	39	ИК «В гостях у заводного мишки». Цель: совершенствовать умение перемещаться в	«Догоните меня».		
				пространстве; упражнять в прыжках. Автор: О.Е.Белова стр.60	Цель: упражнять в беге в прямом направлении	

				(Картотека)	
		40	ИК «Забавный тигрёнок». Цель: продолжать упражнять в прыжках и беге. Автор: О.Е.Белова стр.60	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)	
Март	1	41	ИК «Вот такие малыши». Цель: закреплять умение выполнять игровые упражнения по показу, умение действовать в соответствии с ритмом. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.114	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках (Картотека).	«Забавный Тигрёнок». Цель: создать положительный настрой во время игрового общения. О.Е. Белова, стр. 58
		42	ИК «Мы весёлые спортсмены». Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе друг за другом; способствовать развитию силы, ловкости, координации движений. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.98	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках (Картотека).	
	2	43	ИК «Малыши-крепьши». Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в прыжках на батуте. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.100	«Птички в гнёздышках». Цель: упражнять в беге в разных направлениях	
		44	ИК «Колючие мячи». Цель: закрепить умение совершенствовать действия с предметами. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.79	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	
	3	45	ИК « Воздушный букет». Цель: упражнять действовать с мячом (кидать, ловить); развивать быстроту реакции. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.17	«По ровненькой дорожке». Цель упражнять в ходьбе, прыжках	

		46	ИК «В гости к зайке». Цель: закреплять основные физические навыки; повторить прыжки с продвижением вперед. (Развивающие игры для детей 2-7 лет) Автор: Е. Н. Михина стр.53	«По ровненькой дорожке». Цель упражнять в ходьбе.	
--	--	----	--	---	--

		47	ИК «Мы дружные ребята». Цель: продолжать формировать умения совершать действия с предметами; способствовать развитию физических качеств. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.28	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)	
	4	48	ИК «Забавные овощи». Цель: повторить игровые упражнения с предметами, упражнять в прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.75	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)	
Апрель	1	49	ИК «Зарядка в зоопарке». Цель: продолжать развивать координацию движений, способствовать эмоциональному развитию. (Развивающие игры для детей 2-7 лет) Автор: Е. Н. Михина стр.53	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках (Картотека).	
		50	ИК «Лягушата на болоте». Цель: закрепить умения выполнять подражательные движения в соответствии с текстом игры; развивать быстроту реакции. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.109	«Воробушки и автомобиль» Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках (Картотека).	
	2	51	ИК «Быстрые лошадки». Цель: совершенствовать двигательные навыки в ходьбе, беге по неровной дорожке. Развивать ориентировку в пространстве. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.94	«Воробушки и кот». Цель: упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге (Картотека)	«Кукла с зеркальцем». Цель: упражнять в беге ходьбе, прыжках. О.Е. Белова, стр. 63

		52	ИК «Забавные овощи». Цель: повторить игровые упражнения с предметами, упражнять в прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.75	«Воробушки и кот». Цель: упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге (Картотека)	
	3	53	ИК «Божья коровка». Цель: совершенствовать умение выполнять подражательные движения в игровых упражнениях. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.30	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом	
				направлении (Картотека)	
		54	ИК «Кукла Маша с ребятами делает зарядку». Цель: упражнять в ходьбе, беге, прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.52	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)	
	4	55	ИК «Мой весёлый, звонкий мяч». Цель: упражнять действовать с мячом, выполнять подражательные движения. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.20	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	
		56	ИК « Ай да мячик». Цель: продолжать формировать умение выполнять имитационные движения в соответствие с текстом; упражнять в прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.25	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	
Май	1	57	ИК «Божья коровка». Цель: совершенствовать умение выполнять подражательные движения в игровых упражнениях. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.30	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	
		58	ИК «Кукла Маша с ребятами делает зарядку». Цель: упражнять в ходьбе, беге, прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.52	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом (Картотека)	

2	59	ИК « Мой весёлый, звонкий мяч». Цель: упражнять действовать с мячом, выполнять подражательные движения. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.20	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)	«Петрушка в гостях у ребят». Цель: развивать координацию движений.
	60	ИК « Ай да мячик». Цель: продолжать формировать умение выполнять имитационные движения в соответствие с текстом; упражнять в прыжках. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.25	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг (Картотека)	О.Е. Белова, стр. 66

2.2. Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени. II ранний возраст (от 2 до 3 лет)

Месяц	Неделя	№ НОД		Подвижные игры	Праздники, вечера досугов
Сентябрь	4	1	Цель: формировать умение начинать ходьбу по сигналу; развивать умение сохранять равновесие; формировать умение ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.366).	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	
		2	Цель: формировать умение начинать ходьбу по сигналу, развивать умение сохранять равновесие, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.366).	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	
		3	Цель: формировать умение начинать ходьбу по сигналу, развивать умение сохранять равновесие, формировать умение ходить по ограниченной поверхности и (между двух линий). (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.366).	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	

	5	4	Цель: формировать умение лазать по гимнастической стенке, развивать умение сохранять равновесие, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.368).	«Догоните мяч» Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал (Картотека)	
		5	Цель формировать умение ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие; помогать преодолеть робость; способствовать развитию умений действовать по сигналу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.369).	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	
		6	Цель: формировать умение выполнять прыжок вперед на двух ногах; бросать предмет в горизонтальную цель, в определённом направлении; совершенствовать умению реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.369-370).	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал (Картотека)	
Октябрь	1	7	Цель: формировать умение ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках, развивать умение сохранять равновесие; совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.. 370).	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал (Картотека)	«В гости к зайке». Цель: способствовать эмоциональному развитию; развивать координацию движений. Е.Н. Мизина, стр. 53
		8	Цель: формировать умение прыгать в длину с места, закреплять навык метания вдаль из-за головы, способствовать развитию умения сохранять равновесие и	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом	

			координацию движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 371).	направлении (Картотека)	(гр. «Капелька»)
		9	Цель: формировать умение ходить парами в определённом направлении, бросать мяч вдаль от груди; упражнять в катании мяча; приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 371-372).	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении (Картотека)	
	2	10	Цель: формировать умение ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, действовать по сигналу. (Планирование на каждый день Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильеваой)	«Беги ко мне». Цель: упражнять детей в беге (Картотека)	«В гости к зайке». Цель: способствовать эмоциональному развитию; развивать координацию движений. Е.Н. Мизина стр. 53
		11	Цель: формировать умение бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение сохранять равновесие, глазомер, воспитывать выдержку. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.373).	«Солнышко и дождик». Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	

	12	Цель :Формировать умение лазать по гимнастической стенке, развивать умение сохранять равновесие, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 368).	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал. (Картотека)	(гр. «Колокольчик»)
3	13	Цель: формировать умение выполнять прыжок вперед на двух ногах; бросать предмет в горизонтальную цель, в определённом направлении; совершенствовать умению реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 369-370).	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении. (Картотека)	
	14	Цель: формировать умение ходить парами в определённом направлении, бросать мяч вдаль от груди; упражнять в катании мяча; приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 371-372).	«Беги ко мне». Цель упражнять детей в беге (Картотека)	
	15	Цель: формировать умение бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение сохранять равновесие, глазомер, воспитывать выдержку. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 373).	«Солнышко и дождик» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	
4	16	ИК «Необыкновенный мяч». Цель: упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр. 23	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах. (Картотека)	
	17	ИК «Божья коровка». Цель: закреплять умение выполнять движения в соответствие с текстом; имитировать характерные действия насекомого. ИК « Необыкновенный мяч». Задачи: Упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.30	«Солнышко и дождик». Цель упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	

	18	ИК «Весёлый паучок». Цель: продолжать вызывать у детей интерес к подвижным играм; способствовать снятию эмоционального напряжения. ИК «Необыкновенный мяч». Задачи: Упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.32	«Солнышко и дождик». Цель упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)		
Ноябрь	2	19	Цель: упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой; переступать через препятствия; закреплять умение реагировать на сигнал, действовать по сигналу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 373-374).	«Догоните меня Цель: упражнять в беге в прямом направлении. (Картотека)	«Зарядка в зоопарке». Цель: развивать основные физ.

	20	Цель: формировать умение детей ходить по кругу, взявшись за руки; упражнять в ползании на четвереньках; переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определённое направление. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 374).	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	навыки. Е.Н. Михина, стр. 53 (гр. «Капелька»)
	21	Цель: формировать умение детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросках мяча вдаль правой и левой рукой; воспитывать сдержанность. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 375).	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)	
3	22	Цель: развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении; формировать умение подлезать под рейку; совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 375-376).	«Догоните мяч». Цель: упражнять детей в беге, реагировать на сигнал. (карка»	«Зарядка в зоопарке». Цель: развивать основные физ. навыки. Е.Н. Михина, стр. 53 (гр. «Колокольчик»)
	23	Цель: формировать умение бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 376).	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	
	24	Цель: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу; закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. (Планирование на каждый день Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильеваой стр 376-377).	«Пузырь». Задачи: упражнять в приседании и построении в круг .(Картотека)	
4	25	Цель: формировать умение прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 377-378).	«Воробушки и автомобиль». Задачи: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).	
	26	Цель: упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, ползании на четвереньках и подлезании; воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. (Планирование на каждый день Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой,М.А. Васильеваой стр 378).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).	
	27	Цель: развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении;	«Пузырь». Цель: упражнять в	

			подлезать под рейку; совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 375-376).	приседании и построении в круг. (Картотека)	
Декабрь	1	28	Цель: формировать умение бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 356).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	«Весёлый паучек». Цель: развивать интерес к подвижным играм. О.Е. Белова, стр. 32 (гр. «Капелька»)
		29	Цель: упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнить упражнения вместе с другими детьми. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 356-357).	«Поезд». Цель упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
		30	Цель: закрепить умение бросать предметы вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 357-358).	«Зайка». Цель развивать умение согласовывать движения со словами. (Картотека)	
	2	31	Цель: упражнять лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку внимание. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 358).	«Зайка». Цель: развивать умение согласовывать движения со словами. (Картотека)	«Весёлый паучек». Цель: развивать интерес к подвижным играм. О.Е. Белова, стр. 32 (гр. «Колокольчик»)
		32	Цель: закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, во время броска соблюдать указанное направление. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 359).	«Пузырь». Цель упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)	
		33	Цель: закреплять умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.359-360).	«Пузырь». Цель упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)	
3	34	Цель: совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 360).	«Птички в гнёздышках». Цель: упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.		

	35	Цель: совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 361).	«Птички в гнёздышках» Цель: упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга
--	----	--	---

			(Картотека).
	36	Цель: формировать умение бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 376).	«Солнышко и дождик» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)
	37	Цель: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу; закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 376-377).	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)
4	38	Цель: формировать умение прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 377-378).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).
	39	Цель: формировать умение бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 356).	«Поезд»: Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)
	40	Цель: формировать умение катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, дружно играть. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 361-362).	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении. (Картотека)
5	41	Цель: совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 362-363).	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении. (Картотека)

		42	Цель: закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попасть в цель. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 363).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).	
Январь	3	43	Цель: упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (верёвку), закреплять ходьбу по гимнастической скамейке; способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 363-364).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).	«Забавный Тигрёнок». Цель: создать положительный настрой во время игрового общения. О.Е. Белова, стр. 58 (гр. «Капелька»)
		44	Цель: упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 364-365).	«Птички в гнёздышках». Цель: упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг	

				друга(Картотека).	
		45	Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений (Васильеваой стр. 365).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
4		46	Цель: формировать умение прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировке в пространстве, быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 366).	«По ровненькой дорожке». Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)	«Забавный Тигрёнок». Цель: создать положительный настрой во время игрового общения. О.Е. Белова, стр. 58 (гр. «Колокольчик»)
		47	Цель: формировать умение катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 366-367).	«По ровненькой дорожке». Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)	
		48	Цель: формировать умение катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал воспитателя, воспитывать выдержку. (Планирование на каждый день Н.Е.	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).	

		Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 367-368).			
Февраль	1	49	Цель: упражнять в ползании и подлезании под рейку, пригаты в длину с места, детей быть дружными, помогать друг другу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 368-369).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках .(Картотека).	«Кукла с зеркальцем». Цель: Упражнять в беге, ходьбе, прыжках. О.Е. Белова, стр. 63 (гр. «Капелька»)
		50	Цель: упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 369).	«Воробушки и кот». Цель: упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге. (Картотека)	
		51	Цель: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, просать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 369-370).	«Воробушки и кот». Цель: упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге. (Картотека)	
	2	52	Цель: упражнять в ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.370).	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении. (Картотека)	Кукла с зеркальцем». Цель: упражнять в беге, ходьбе, прыжках. О.Е. Белова, стр. 63 (гр. «Колокольчик»)
		53	Цель: упражнять детей катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, помогать друг другу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой,	«Догоните меня». Цель: упражнять в беге в прямом направлении.(Картотека)	

		стр. 371).			
		54	Цель: формировать умение ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 371-372).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	

	3	55	Цель: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию глазомера и координации движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 372).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
		56	Цель: формировать умение катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал воспитателя, воспитывать выдержку. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 367-368).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. (Картотека).	
		57	Цель: Упражнять в ползании и подлезании под рейку, пригать в длину с места, детей быть дружными, помогать друг другу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 368-369).	«Воробушки и кот». Цель: упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге. (Картотека)	
	4	58	Цель: упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 357).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
		59	Цель: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё, закреплять метание вдаль из-за головы, ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 357-358).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
		60	Цель: упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, дружно играть. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 358).	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)	
Март	1	61	Цель: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под врёвку (рейку), становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолеть робость, действовать самостоятельно, уверенно. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 358-359).	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)	«Петрушка в гостях у ребят». Цель: развивать координацию движений. О.Е. Белова, стр. 66 (гр. «Капелька»)
		62	Цель: упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	

		М.А. Васильеваой, стр. 359).		
	63	Цель: формировать умение бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, дружно играть, помогать друг другу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 359-360).	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге. (Картотека)	
2	64	Цель: упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 360-361).	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.(Картотека)	«Петрушка в гостях у ребят». Цель: развивать координацию движений. О.Е. Белова, стр. 66 (гр. «Колокольчик»)
	65	Цель: упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умение сохранять определённое направление при метании предметов. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 361).	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.(Картотека)	
	66	Цель: упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 361).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
3	67	Цель: закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 362).	«По ровненькой дорожке». Цель упражнять в ходьбе, прижках, приседаниях, беге. (Картотека)	
	68	Цель: совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 362-363).	«По ровненькой дорожке». Цель: упражнять в ходьбе, прижках, приседаниях, беге. (Картотека)	
	69	Цель: совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг-другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, дружно играть и быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 363).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.(Картотека)	

4	70	Цель: формировать умение бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 364).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.(Картотека)	
	71	Цель: совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге.(Картотека)	

		Васильеваой, стр. 364-365).		
	72	Цель: закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр.365).	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге.(Картотека)	
Апрель	1	73	Цель: совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 366).	«Весёлые кораблики». Цель: развивать ориентацию в пространстве. О.Е. Белова, стр 90 (гр. «Капелька»)
		74	Цель: совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определённом направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 366-367).	
		75	Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок с места в длину и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, согласовывать свои движения с движениями других детей. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 367).	
2	76	Цель: совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 367-368).	«Пузырь». Цель: упражнять в приседании и построении в круг. (Картотека)	«Весёлые кораблики». Цель: развивать ориентацию в

3	77	Цель: упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 368).	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.(Картотека)	пространстве. О.Е. Белова, стр. 90 (гр. «Колокольчик»)
	78	Цель: совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать координации движений, ориентировки в пространстве. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 369).	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.(Картотека)	
	79	ИК «На цветочках бабочки сидят». Цель: закреплять умение выполнять движения в соответствие с текстом; ориентировку в пространстве. ИК «Необыкновенный мяч». Упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.34	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.(Картотека).	
	80	ИК «Кузнечики». Цель: закреплять прыжки на месте, с продвижением вперед. ИК «Необыкновенный мяч». Упражнять в прокатывание мяча; развивать ловкость.	«Поезд». Задачи: упражнять в ходьбе, беге друг за другом	

4		Автор: О.Е.Белова стр.35	(Картотека)	
	81	ИК «Лягушата на болоте». Цель: закрепить умения выполнять подражательные действия. (Циклы игровых комплексов с детьми) Автор: О.Е.Белова стр.109	«По ровненькой дорожке». Цель упражнять в ходьбе.	
	82	Цель: совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 369-370).	«Солнышко и дождик». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге (Картотека)	
	83	Цель: закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 370).	«Солнышко и дождик». Цель упражнять детей в ходьбе и беге.(Картотека)	
84	Цель: закрепить умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 370-371).	«Воробушки и автомобиль». Цель: упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.(Картотека)		

Май	1	85	Цель: закрепить умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать вглубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 371).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	«Вот такие малыши». Цель: закреплять умение выполнять упражнения по показу. (гр. «Капелька»)
		86	Цель: закрепить умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 370-371).	«По ровненькой дорожке». Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)	
		87	Цель: закрепить умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать вглубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 371).	«Воробушки и кот». Цель: упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге. (Картотека)	
	2	88	Цель: совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 366).	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах. (Картотека)	«Вот такие малыши». Цель: закреплять умение выполнять упражнения по показу. (гр. «Колокольчик»)
		89	Цель: совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определённом направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 366-367).	«Поезд». Цель: упражнять в ходьбе, беге друг за другом. (Картотека)	
			90	Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок с места в длину и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, согласовывать свои движения с движениями других детей. (Планирование на каждый день Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильеваой, стр. 367).	«По ровненькой дорожке». Цель упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)

2.3. Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени.

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

Месяц	Неделя	№ НОД		Подвижные игры	Праздники, вечера досугов
Сентябрь	4	1	Цель: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, сохранять равновесие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 23-24).	«Беги ко мне». Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу педагога. (Л.И.Пензулаева стр.24)	«Маленькие рыболовы». Цель: вызвать эмоциональный отклик. О.Е. Белова, стр. 42
		2	Цель: упражнять детей в ходьбе и в беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 24-25).	«Кот и мыши» Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. (Картотека)	
		3	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; формировать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 25-26).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге (Л.И.Пензулаева стр.26).	
	5	4	Цель: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, сохранять равновесие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 23-24).	« Беги ко мне». Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу педагога. (Л.И.Пензулаева стр.24)	
		5	Цель: упражнять детей в ходьбе и в беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 24-25).	«Кот и мыши». Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. (Картотека)	
		6	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; формировать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 25-26).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр.26).	
Октябрь	1	7	Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 26-27).	«Быстро в домик» Цель: развитие умения действовать по сигналу. (Л.И.Пензулаева стр.27).	

	8	Цель: упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 28-29).	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в
--	---	---	---

			беге с увертыванием. (Картотека)	
	9	Цель: упражнять в прыжках на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 29).	«Воробушки и автомобиль» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
2	10	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 30-31).	«Зайка серенький умывается». Цель: формировать умение выполнять движения в соответствие с текстом. (Л.И. Пензулаева стр.31).	
	11	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 31-32).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр.26).	
	12	Цель: упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 33-34).	«Воробушки и автомобиль». Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
3	13	Цель: упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч; упражнять в прокатывание мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 34-35).	«Мыши в кладовой» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях,приседании. (Л.И. Пензулаева стр.35).	«Приключения в стране сказок». Цель: привлекать детей к совместным подвижным играм.
	14	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 35-37).	«По ровненькой дорожке» Цель: упражнять детей в ходьбе по кругу, в приседании. (Л.И. Пензулаева стр.36-37).	Н.М. Соломенникова, стр. 44

	15	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 37-38).	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте)
4	16	Цель: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, сохранять равновесие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 23-24).	« Беги ко мне». Цель: развивать умение детей

			двигаться по сигналу педагога. (Л.И.Пензулаева стр.24)	
	17	Цель: упражнять детей в ходьбе и в беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 24-25).	«Кот и мыши». Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. (Картотека)	
	18	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; формировать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 25-26).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр.26).	
Ноябрь	2	19	Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 26-27).	«Быстро в домик» Цель: развитие умения действовать по сигналу. (Л.И.Пензулаева стр.27).
		20	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 31-32).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр.26).
		21	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 37-38).	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте)

3	22	Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазание под шнур.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 26-27).	«Быстро в домик» Цель: развитие умения действовать по сигналу. (Л.И.Пензулаева стр.27).	«Кукла Маша с ребятами делает зарядку». Цель: развивать внимание, координацию движений. О.Е. Белова, стр. 52
	23	Цель: упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 28-29).	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
	24	Цель: упражнять в прыжках на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 29).	«Воробушки и автомобиль». Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
4	25	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.	«Зайкаумывается». Цель:	

		Развивать ловкость в игровом задании с мячом.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 30-31).	умение вып-ять движения в соот-ие с текстом. (Л.И.Пензулаева стр31)		
	26	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 31-32).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр.26).		
	27	Цель: упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 33-34).	«Воробушки и автомобиль». Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)		
Декабрь	1	28	Цель: упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч; упражнять в прокатывание мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 34-35).	«Мыши в кладовой» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях, приседании. (Л.И. Пензулаева стр.35)	

2	29	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 35-37).	«По ровненькой дорожке» Цель: упражнять детей в ходьбе по кругу, в приседании. (Л.И. Пензулаева стр.36)	
	30	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 37-38).	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте)	
	31	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве ;в сохранение устойчивого равновесия и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 38-40).	«Коршун и птенчики». Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. (Л.И. Пензулаева стр.30)	
	32	Цель: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывание мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 38-40).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр.26).	
	33	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 41-42).	«Наседка и цыплята» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.	

3	34	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 42-43).	«Птицы и птенчики» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 43).	«Белая берёза». Цель: упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. О.Е. Белова, стр. 111
	35	Цель: повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 43-44).	«Мыши в кладовой» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях, приседании. (Л.И. Пензулаева стр. 35).	

	36	Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 45-46).	«По ровненькой дорожке» Цель: упражнять детей в ходьбе по кругу, в приседании. (Л.И. Пензулаева стр. 36-37).		
	37	Цель: упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 46-47)	«Найди свой цвет» Цель: развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 47).		
4	38	Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 47-49).	«Лохматый пес» Цель: упражнять детей в беге. Развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 48-49).		
	39	Цель: упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 50).	«Найди свой цвет» Цель: развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 47).		
	40	Цель: 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 физ.культура в д/с 3-4, стр. 51-52).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр. 26).		
5	41	Цель: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умение группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 53-54).	«Лягушки» Цель: упражнять детей в прыжках. (Л.И.Пензулаева стр. 54).		
	42	Цель: 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 физ.культура в д/с 3-4, стр. 54-55).	«Кролики» Цель: упражнять детей в прыжках, в наклонах. (Л.И.Пензулаева стр. 55).		
Январь	3	43	Цель: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывание мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 56-57).	«Найди свой цвет» Цель: развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 47).	«Поступаем в школу Мишки-Торопыжки». Цель: развитие ловкости, глазомера.
		44	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросание мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. (Л.И.	«Зайка серый умывается». Цель: упражнять в умение	

		Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 57-58).	выполнять упражнения в соответствии с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 58).	О.Н. Моргунова, стр. 92
	45	Цель: развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 58-59).	«Угадай кто кричит». Цель: развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. (Картотека)	
	4	46	Цель: повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 60-61).	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)
		47	Цель: упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземление на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 61-62).	«По ровненькой дорожке» Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)
	48	Цель: упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 62-63).	«Мы топаем ногами» Цель: упражнять детей в беге, выполнять упр-ия в соответствии с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 63).	
Февраль	1	49	Цель: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, сохранять равновесие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 23-24).	«Беги ко мне». Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу педагога. (Л.И. Пензулаева стр. 24)
		50	Цель: упражнять детей в ходьбе и в беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 24-25).	«Кот и мыши» Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. (Картотека)

	51	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 37-38).	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. (Картотека)	
2	52	Цель: упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч; упражнять в прокатывание мяча друг другу, развивать координацию	«Мыши в кладовой» Цель: упражнять детей в беге в	

		движений и глазомер. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 34-35).	разных направлениях, приседании. (Л.И. Пензулаева стр. 35)	
	53	Цель: упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 33-34).	«Воробушки и автомобиль» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
	54	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 31-32).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И.Пензулаева стр. 26).	
	55	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 30-31).	«Зайка серенький умывается». Цель: формировать умение выполнять движения в соответствие с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 31).	«Путешествие в страну игрушек». Н.М. Сломоенникова, стр. 88
3	56	Цель: упражнять в прыжках на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 29).	«Воробушки и автомобиль». Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
	57	Цель: упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 28-29).	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	

4	58	Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазание под шнур. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 26-27).	«Быстро в домик» Цель: развитие умения действовать по сигналу. (Л.И. Пензулаева стр. 27).
	59	Цель: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; формировать умение энергично отталкивать мяч при прокатывание. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 25-26).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге (Л.И. Пензулаева стр. 26).
	60	Цель: повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 34, стр. 65-66).	«Мыши в кладовой» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях, приседании. (Л.И. Пензулаева стр. 35)

Март	1	61	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывание мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 66-67).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 26).
		62	Цель: ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 67-68).	«Лохматый пес» Цель: упражнять детей в беге. Развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 48-49).
		63	Цель: упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 67-68).	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)
	2	64	Цель: повторить ходьбу с выполнением задания, задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 69-70).	«Найди свой цвет» Цель: развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 47).
		65	Цель: упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки);упражнять в приземление на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 70-71).	«Угадай кто кричит» Цель: развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. (Картотека)

	66	Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладшки и ступни. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 71-72).	«По ровненькой дорожке» Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)	
3	67	Цель: упражнять детей в ходьбе между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 72-73).	«Мы топаем ногами» Цель: упражнять детей в беге, выполнять упр-ия в соответствие с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 63).	«Пришла весна, разбудем мишку ото сна». Цель: воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.
	68	Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 73-74).	«Кошки и мышки» Цель: упражнять в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева стр. 74).	
	69	Цель: развивать реакцию на действие водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 74-75).	«Лохматый пес» Цель: упражнять детей в беге. Развитие внимания. (Л.И.Пензулаева стр. 48-49).	

4	70	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 75-76)	«Зайка серенький умывается». Цель: формировать умение выполнять движения в соответствие с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 31).	
	71	Цель: повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранения равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 76)	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. (Картотека)	
	72	Цель: упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 77)	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге (Л.И. Пензулаева стр. 26).	

Апрель	1	73	Цель: упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 77-78)	«Быстро в домик» Цель: развитие умения действовать по сигналу. (Л.И. Пензулаева стр. 27).	
		74	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивать ловкость и глазомер; ползание по прямой. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 78-79)	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. (Картотека)	
		75	Цель: повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 34, стр. 65-66).	«Мыши в кладовой» Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях, приседании. (Л.И. Пензулаева стр. 35)	
	2	76	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывание мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 66-67).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге (Л.И. Пензулаева стр. 26)	
		77	Цель: ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 67-68).	«Лохматый пес» Цель: упражнять детей в беге. Развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 48-49)	
		78	Цель: упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4,	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей	
			стр. 67-68).	решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
	3	79	Цель: повторить ходьбу с выполнением задания, задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 69-70).	«Найди свой цвет» Цель: развитие внимания.(Л.И. Пензулаева стр. 47).	«Колобок». Цель: сплотить детей и родителей к

		80	Цель: упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки);упражнять в приземление на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 70-71).	«Угадай кто кричит» Цель: развивать у детей наблюдательность, внимание, активность. (Картотека)	совместному занятию ФК.
		81	Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 71-72).	«По ровненькой дорожке» Цель: упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге. (Картотека)	
	4	82	Цель: 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 физ.культура в д/с 3-4, стр. 54-55).	«Кролики» Цель: упражнять детей в прыжках, в наклонах. (Л.И. Пензулаева стр. 55).	
		83	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ;в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывание мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 66-67).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге (Л.И. Пензулаева стр. 26).	
		84	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивать ловкость и глазомер; ползание по прямой. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 78-79)	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. (Картотека)	
Май	1	85	Цель: упражнять детей в ходьбе между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 72-73).	«Мы топая ногами» Цель: упражнять детей в беге, выполнять упр-ия в соответствие с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 63).	
		86	Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 73-74).	«Кошки и мышки» Цель: упражнять в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева стр. 74).	
		87	Цель: развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 74-75).	«Лохматый пес» Цель: упражнять детей в беге. Развитие внимания. (Л.И. Пензулаева стр. 48-49).	

2	88	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 7576).	«Зайка серенький умывается». Цель: формировать умение выполнять движения в соответствии с текстом. (Л.И. Пензулаева стр. 31).	«К нам пришёл доктор Пилюлькин». Цель: способствовать профилактике нервного напряжения.
	89	Цель: повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранения равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 76).	«Поймай комара». Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. (Картотека)	
	90	Цель: упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с 3-4, стр. 77).	«Кот и воробушки» Цель: упражнять в беге (Л.И. Пензулаева стр. 26).	

2.4. Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени.

Средний возраст (от 4 до 5 лет)

Месяц	Неделя	№ НОД		Подвижные игры	Праздники, вечера досугов
Сентябрь	4	1	Цель: формировать умение 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 вперёд. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 30-32)	«Кот и мыши». Цель: упражнять детей в беге, приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.32)	«Мой весёлый звонкий мяч». Цель: доставлять детям удовольствие при выполнении физ. упражнений.
		2	Цель: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 30-32)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)	
		3	Цель: упражнять в перебрасывание мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 32-33)	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
5	5	4	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; сохранять устойчивое равновесие на площади опоры. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 19-20)	«Найди себе пару». Цель: развивать внимание; быстро действовать по сигналу. (Л.И. Пензулаева стр.20)	
		5	Цель: упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 20-21)	«Лиса в курятнике» Цель: развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу. (Картотека)	
		6	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умение действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 21)	«Автомобили» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева стр.21)	

Октябрь	1	7	Цель: упражнять детей в энергичном отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 21-22)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.	«Поиски клада». Цель: упражнять в равновесии.
---------	---	---	---	---	---

2	1			Пензулаева стр.22)	
		8	Цель: упражнять детей в прокатывании мяча; ползании на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 23)	«Зайцы и волк» Цель: упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. (Картотека)	
		9	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; формировать умение катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 23-24)	«Найди себе пару». Цель: развивать внимание; быстро действовать по сигналу. (Л.И. Пензулаева стр.20)	
	2	10	Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывание мяча, лазанье под шнур. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 24-25)	«Огуречик». Цель: упражнять в беге; быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.25)	
		11	Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах; в бросание мяча вверх и ловля его.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 26)	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (кар-ка	
		12	Цель: упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 26)	«Автомобили» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И.Пензулаева стр.21)	
3	13	Цель: продолжать упражнять детей в умении останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 26-28)	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. (Картотека)		

		14	Цель: упражнять детей в прыжках, развивать точность приземления, лазание под шнур.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 26-28)	«Лиса в курятнике» Цель: развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу. (Картотека)		
		15	Цель: развивать перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 29)	«Огуречик». Цель: упражнять в беге; быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.25)		
		4	16	Цель: формировать умение 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 вперёд. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 30-32)		«Кот и мыши». Цель: упражнять детей в беге, приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.32)
			17	Цель: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 30-32)		«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)
			18	Цель: упражнять в перебрасывание мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 32-33)		«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)
Ноябрь	2	19	Цель: упражнять детей в энергичном отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 21-22)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)	«Папа, мама, я - спортивная семья». Цель: вовлекать детей и родителей к	

3	20	Цель: продолжать упражнять детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 26-28)	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. (Картотека)	ЗОЖ.
	21	Цель: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 30-32)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И. Пензулаева стр.22)	
	22	Цель: упражнять находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземление на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 32-33)	«Автомобили» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 21)	
	23	Цель: закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления	«Через ручеек» Цель:	

4		движения. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 32-33)	развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии. (Картотека)	
	24	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 32-33)	«Ловишки». Цель: упражнять детей в беге; выносливости; ловкости. (Л.И. Пензулаева стр.34)	
	25	Цель: повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивание через бруски; упражнять в прокатывание мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 35)	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. (Картотека)	
	26	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 39-40)	«Лошадки». Цель: упражнять детей в беге с высоким подниманием колен. (Л.И. Пензулаева	

				стр.38)	
		27	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; в приземление на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывание мяча. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 41-42)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)	
Декабрь	1	28	Цель: 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 ф/к 4-5 лет, стр. 43-44)	«Лиса в курятнике» Цель: развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу.(Картотека)	«Зимушка-зима». Цель: совершенствовать ОВД.
		29	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползание на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 45-46)	«Найди себе пару». Цель: развивать внимание; быстро действовать по сигналу. (Л.И. Пензулаева стр.20)	
		30	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 46-47)	«Попади мешочком в круг». Цель: развивать у детей умение действовать	

				по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.(Картотека)	
	2	31	Цель: развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие .(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 48-49)	«Ловишки Цель: упражнять детей в беге; выносливости; ловкости. (Л.И. Пензулаева стр.34)	

	32	Цель: развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 49)	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.(Картотека)
	33	Цель: упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умение действовать по сигналу воспитателя. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 49)	«Через ручеек» Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии. (Картотека)
3	34	Цель: упражнять Детей 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 ф/к 4-5 лет, стр. 49)	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. (Картотека)
	35	Цель: упражнять Детей 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 ф/к 4-5 лет, стр. 51)	«Цветные автомобили». Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу.(Картотека)
	36	Цель: формировать умение детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 51)	«Лохматый пёс». Цель: приучать детей сушать текст и быстро реагировать на сигнал.(Картотека)
4	37	Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывание мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 52-53)	«Зайцы и волк». Цель: упражнять детей в прыжках.(Л.И.Пензулаева стр.53)
	38	Цель: продолжать упражнять детей в перебрасывание мяча друг другу; ползание на	«Птички и кошка»

			четвереньках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 54)	Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
		39	Цель: закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 54)	«Снежная карусель» Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. (Л.И.Пензулаева ф/к 4-5 лет стр54)	
	5	40	Цель: 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 ф/к 4-5 лет, стр. 54-56).	«Птички и кошка». Цель: упражнять детей в беге с увертыванием. (Картотека)	
		41	Цель: 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 ф/к 4-5 лет, стр. 56)	«Попади мешочком в круг». Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой. (Картотека)	
		42	Цель: закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.(Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 56)	«Лошадки». Цель: упражнять детей в беге с высоким подниманием колен. (Л.И.Пензулаева стр.38)	
	Январь	3	43	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 57-58)	«Огуречик». Цель: упражнять в беге; быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.25)
44			Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 58-59)	«Зайцы и волк». Задачи: развивать умение действовать по сигналу.(Картотека)	

	45	Цель: продолжать формировать умение детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 58-59)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И. Пензулаева стр.22)
4	46	Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании	«Найди себе пару». Цель:

		мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 59-60)	развивать внимание; быстро действовать по сигналу.(Л.И.Пензулаева стр.20)	
	47	Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего ;в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 60)	«Снежная карусель» Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу. (Л.И.Пензулаева ф/к 4-5 лет стр54)	
	48	Цель: закрепить навык скользящего шага, упражнять в прыжках и беге вокруг снежной бабы. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 60-61)	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. (Картотека)	
Февраль	1	49	Цель: повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 61-62)	«Кот Мурлыка пригласил к себе ребят». Цель: закрепить в игровой форме навыки ОВД.
		50	Задачи: повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 62)	

	51	Цель: упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 62-63)	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)
2	52	Цель: упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 63-64)	«Автомобили» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И.Пензулаева стр.21)
	53	Цель: упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 64)	«Кот и мыши». Цель: упражнять детей в беге, приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.32)
	54	упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 62-63)	«Снежная карусель» Цель: развивать у детей умение

			действовать по сигналу. (Л.И.Пензулаева ф/к с54)
3	55	Цель: упражнять детей в ходьбе, беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 65-66)	«Огуречик». Цель: упражнять в беге; быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.25)
	56	Цель: упражнять детей в ходьбе, беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 66)	«Кошка и мышка». Цель: упражнять в беге с ловлей. (Картотека)
	57	Цель: повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 66)	«Змейкой»; «Добрось до кеги» (Л.И. Пензулаева ф/к стр.67)

4	58	Цель: 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 ф/к 4-5 лет, стр. 67-68)	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.(Картотека)	
	59	Цель: 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 ф/к 4-5 лет, стр. 68)	«Зайцы и волк». Цель: развивать умение действовать по сигналу.(Картотека)	
	60	Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движений; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 70-71)	«Перелёт птиц». Цель: упражнять в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева ф/к стр.67)	
Март 1	61	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направление движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 72)	«Лошадки». Цель упражнять детей в беге с высоким подниманием колен. (Л.И.Пензулаева стр.38)	«Весёлые воробушки». Задачи: обучать основным видам движений.
	62	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направление движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 72)	«Цветные автомобили». Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу. (Картотека)	
2	63	Цель: развивать ловкость и глазомер при метание в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 73-74)	«Найди себе пару». Цель: развивать внимание; быстро действовать по сигналу.(Л.И.Пензулаева стр.20)	
	64	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места; в бросание мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 74-75)	«Заяц беленький». Цель: выполнять движения в соответствии с текстом.	

			(Л.И. Пензулаева стр.74)	
	65	Цель: упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередование с ходьбой. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 74-75).	«Бездомный заяц». Цель: упражнять в беге, развивать координацию движений (Л.И. Пензулаева стр.75)	
	66	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 76)	«Кролики». Цель: упражнять в беге и прыжках на двух ногах.(Картотека)	
3	67	Цель: упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 77-78)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)	
	68	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по медвежь»;упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр.78-79)	«Лохматый пёс». Цель: приучать детей быстро реагировать на сигнал.(Картотека)	
	69	Цель: упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 79)	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.(Картотека)	
4	70	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 80-81)	«Мы весёлые ребята». Цель: упражнять в беге в разных направлениях. (Картотека)	
	71	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет,	«У медведя во бору» Цель: развивать у детей,	

		стр. 82).	умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. (Картотека)		
	72	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 82-83)	«Совушка». Цель: упражнять в беге, быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.83)		
Апрель	1	73	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 83)	«Кошка и мышка». Цель: упражнять в беге с ловлей.(Картотека)	«Гномики». Цель: доставить детям удовольствие, закрепить двиг. навыки
		74	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу ;упражнение в прыжках и подлезание: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 84)	«Попади мешочком в круг». Цель: упражнять в метании правой и левой рукой.(Картотека).	
		75	Цель: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 84-85)	«Совушка». Цель: упражнять в беге, быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.83)	
	2	76	Цель: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр.85)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)	
		77	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывание мячей друг другу, развивать ловкость и глазомер. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр.8586)	«Догани пару». Цель: упражнять детей в беге, действовать воспитателя (Л.И. Пензулаева стр.86).	
		78	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения на равновесие и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 86)	«Птички и кошка» Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.(Картотека)	

3	79	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 87-88)	«Догани пару». Цель: упражнять детей в беге, действовать воспитателя (Л.И. Пензулаева стр.86).	
	80	Цель: упражнять детей в ходьбе парами; в сохранение устойчивого равновесия при	«Кролики». Цель:	

		ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 88-89)	упражнять в беге и прыжках на двух ногах.(Картотека)		
	81	Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередование с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 89)	«Совушка». Задачи: упражнять в беге, быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.83)		
	4	82	Цель: развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 48-49)	«Ловишки Цель: упражнять детей в беге; выносливости; ловкости. (Л.И. Пензулаева стр.34)	
		83	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направление движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 72)	«Лошадки». Цель упражнять детей в беге с высоким подниманием колен. (Л.И.Пензулаева стр.38)	
		84	Цель: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 84-85)	«Совушка». Цель: упражнять в беге, быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр.83)	
Май	1	85	Цель: повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 89-90)	«Цветные автомобили». Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу.(Картотека) «Морское путешествие». Цель: закрепить все виды прыжков.	
		86	Цель: упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 90-91)		«Удочка». Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах.

			(Л.И. Пензулаева стр.91)
	87	Цель: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 91-92)	«Зайцы и волк». Цель: упражнять в беге, приседание и ловле(Картотека)
2	88	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 92)	«Лохматый пёс». Цель: приучать детей быстро реагировать на сигнал.(Картотека)
	89	Цель: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении	«Бездомный заяц». Цель:

		устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре и прыжках. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет, стр. 92)	упражнять в беге, развивать координацию движений (Л.И. Пензулаева)
	90	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжках и бегом. (Л.И. Пензулаева ф/к 4-5 лет стр. 93-94)	«Самолеты». Цель: упражнять детей в беге и приседаниях. (Л.И.Пензулаева стр.22)

2.5. Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени.
 Старший возраст (от 5 до 6 лет)

Месяц	Неделя	№ НОД		Подвижные игры	Праздники, вечера досугов
Сентябрь	4	1	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывания мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр.15)	«Найди мяч» Цель: развивать наблюдательность, ловкость(Картотека)	«Волшебные превращения». Цель: повысить интерес к занятием физической культурой.
		2	Цель: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, в перешагивание через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 17)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	
		3	Цель: упражнять детей в построение в колонны; повторить упражнения в равновесии в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 37)	«Мышеловка» Цель: умение согласовывать движения со словами. (Картотека)	
	5	4	Цель: упражнять в ходьбе парами; повторить в лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 3537)	«Быстро возьми» Цель: умение быстро реагировать на сигнал восля. (Л.И. Пензулаева стр. 24)	
		5	Цель: ходьба по гимнастической скамейке с приседанием, руки на поясе, руки за головой. Прыжки через препятствие.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 37)	П/И «Мяч водящему» Цель: развитие координации движений. (Картотека)	
		6	Цель: развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин; упражнять в прыжках, разучить игру «Затейник» (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 37-38)	П/И «Посадка картофеля». Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева с 37-30) 5-6 лет	

Октябрь	1	7	Цель: упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывание мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 17-18)	Игра м/п: «Найди и промолчи». Цель: развитие внимания у детей.(Картотека)	
		8	Цель: продолжать упражнять детей в беге, ходьба приставным шагом по	П/И «Ловишки» Цель:	

			гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивание через набивные мячи. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 29)	развитие скоростных способностей, ловкости.(Картотека)	
		9	Цель: повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомит с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 29-30)	«Гуси-Лебеди» Цель умение выполнять движение по сигналу. (кар-ка	
2		10	Цель: разучивать повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывание мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 30-32)	П/И «Не оставайся на полу» Цель: развитие ловкости, координации движений.(Картотека)	
		11	Цель: продолжать упражнять детей в поворотах по сигналу воспитателя, упражнять в перебрасывание мяча друг другу, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 32)	«Найди мяч» Цель: развивать наблюдательность, ловкость(Картотека)	
		12	Цель: упражнять в ходьбе и беге; разучивание игровых упражнений с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 32)	П/И «Ловишки» Цель: развитие скоростных способностей, ловкости.(Картотека)	
3		13	Цель: повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений, глазомер при метание в цель; упражнять в равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 33-34)	«Кто скорее снимет ленту Цель: упражнять детей в беге. (Картотека)	«Непослушные мячи».
		14	Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке правым и левым боком приставным шагом.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 34-35)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	Цель: повторить разученные упражнения с мячом.

	15	Цель: упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; повторить игровые упражнения с прыжками. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 35)	«Передай – встань» Цель: развивать ловкость, внимание. (Картотека)
4	16	Цель: упражнять в ходьбе парами; повторить в лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 35-37)	«Быстро возьми» Цель: умение быстро реагировать на сигнал восля. (Л.И. Пензулаева стр. 24 5-6 лет)
	17	Цель: ходьба по гимнастической скамейке с приседанием, руки на поясе, руки за головой. Прыжки через препятствие.(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая	П/И «Мяч водящему» Цель: развитие

		группа, стр. 37)	координации движений. (Картотека)
	18	Цель: развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин; упражнять в прыжках, разучить игру « Затейник» (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 37-38)	П/И «Посадка картофеля». Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева с 37-30) 5-6 лет
Ноябрь	2	19	Цель: упражнять детей в построение в колонны; повторить упражнения в равновесии в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 37)
		20	Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке правым и левым боком приставным шагом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 34-35)
		21	Цель: ходьба по гимнастической скамейки с приседанием, руки на поясе, руки за головой. Прыжки через препятствие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 37)
			«Мышеловка» Цель: умение согласовывать движения со словами. (Картотека)
			«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)
			П/И «Мяч водящему» Цель: развитие координации движений. (Картотека)

3	22	Цель: повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнение в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 39-41)	«Найди мяч» Цель: развивать наблюдательность, ловкость. (Картотека)	
	23	Цель: развитие равновесия; прыжки по прямой (расстояние 2 м); перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 41)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	
	24	Цель: повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 41)	«Мышеловка» Цель: упражнять в беге, приседании. (картотека)	
4	25	Цель: упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 42-43)	«Карусель» Цель: упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. (Картотека)	«Мы сильные, мы дружные». Цель: формировать мышечно-

	26	Цель: упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведения мяча между предметами, прыжки на правой и левой ноге попеременно. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 43)	«Мы веселые ребята» Цель. упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. (Картотека)	двигательные навыки.
	27	Цель: повторить бег с перешагиванием через предметы, развивать координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 43-44)	П/И «Ловишки» Цель: развитие скоростных способностей, ловкости. (Картотека)	
Декабрь	1	28	Цель: упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 44-45)	«Кто скорее снимет ленту» Цель: упражнять детей в беге. (Картотека)
		29	Цель: повторить ведение мяча (баскетбольный вариант); ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 45)	П/И « Не оставайся на полу» Цель: развитие ловкости, координации

			движений.(Картотека)
	30	Цель: продолжать упражнять детей в беге, развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторять игровые упражнения с прыжками и бегом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 45-46)	«Стадо и волк» Цель: развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге. (Картотека)
2	31	Цель: упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 48-49)	«Карусель» Цель: упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.(Картотека)
	32	Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 49-50)	«Быстрее по местам» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)
	33	Цель: разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метание снежков на дальность. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 50-51)	«Удочка». Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках.(Картотека)

3	34	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторять прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 51-52)	«Два мороза» Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу.(Картотека)
	35	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторять прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 52)	«Кто быстрее» Цель: развивать скоростные способности (Л.И. Пензулаева стр.71) 5-6 лет

	36	Цель: повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в прыжках на двух ногах; в бросание снежков в цель. (Л.И Пензулаева стр. 53)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр.62) 5-6 лет	
4	37	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 53-54)	«Медведи и пчелы» Цель: развитие слухового восприятия, реакция движений. (Л.И. Пензулаева стр60) 5-6 лет	«Страна необыкновенных игр». Цель: прививать детей к совместным подвижным играм.
	38	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 54)	«Мороз Красный нос» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева стр50) 5-6 лет	
	39	Цель: развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 54-55)	«Найди мяч» Цель: развивать наблюдательность, ловкость (Картотека)	
5	40	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 55-57)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	
	41	Цель: повторить лазанье на гимнастическую стенку, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 57)	П/И «Мышеловка» Цель: упражнять в беге, приседании. (картотека).	
	42	Цель: повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое	«Карусель» Цель: упражнять в беге, ходьбе	
		равновесие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 54)	по кругу и построении в круг. (Картотека)	

Январь	3	43	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 59-60)	«Удочка». Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках. (Картотека)	«Весёлые старты». Цель: прививать любовь к занятиям физической культуре
		44	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывания мяча головой. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 61-62)	«Стадо и волк» Цель: развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге. (Картотека)	
		45	Цель: закрепить прыжки в длину с места, переползание через предметы, перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 63)	«Быстрее по местам» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
	4	46	Цель: повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание на равновесие. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 63-64)	«Два мороза» Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. (Картотека)	
		47	Цель: повторить пролезание через обруч правым и левым боком, ходьба через набивные мячи с мешочком на голове. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 64)	«Мороз Красный нос» Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева стр50) 5-6 лет	
		48	Цель: закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 65)	П/И «Ловишки» Цель: развитие скоростных способностей, ловкости.(Картотека)	
Февраль	1	49	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 мин. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 68)	«Удочка» Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках.(Картотека)	

	50	Цель: упражнять детей в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	«Мы веселые ребята» Цель: рпражнять в беге по
--	----	---	--

		(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 69)	определенному направлению с увертыванием. (картотека)	
	51	Цель: упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 69-70)	«Быстрее по местам» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. (Картотека)	
	52	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную. Закрепить навык энергично отталкивания и приземления на полусогнутые ноги. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 70-71)	«Мышеловка» Цель упражнять в беге, приседании. (картотека)	
2	53	Цель: упражнять в лазанье под дугу и отбивания мяча о землю, в перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 71)	«Гуси-Лебеди» Цель: умение выполнять движение по сигналу.(Картотека)	
	54	Цель: упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом в прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр.71)	«Кто скорее снимет ленту» Цель: упражнять детей в беге. (Картотека)	
	55	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 71-72)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр.62)	«Дедсадовская олимпиада». Цель: пропагандировать массовость занятием ФК и спорта.
3	56	Цель: продолжать упражнять детей в ходьбе на носках между кеглями, в прыжках на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 73)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	

	57	Цель: повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 73)	«Посадка картофеля». Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева с 37-30) 5-6 лет
4	58	Цель: упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 73-74)	«Найди мяч» Цель: развивать наблюдательность, ловкость (Картотека)
	59	Цель: повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. (Л.И.	«Карусель» Цель:

		Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 74-75)	упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.(Картотека)	
	60	Цель: построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 75)	«Пробеги - не задень» Цель: упражнять в беге змейкой. (Л.И. Пензулаева стр85)	
Март	1	61	Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по шнуру с мешочком на голове. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 76-77)	«Ловишка, бери ленту» Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. (Картотека)
		62	Цель: упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 77-78)	«Удочка». Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках. (Картотека)
		63	Цель: повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр.78-79)	« Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр.62)

2	64	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок с высоты с разбега. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 79-80)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность. (Картотека)	
	65	Цель: упражнять в метание мешочков в цель, в ползании между предметами(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр.80)	«Кто скорее снимет ленту» Цель упражнять детей в беге. (Картотека)	
	66	Цель: повторить бег с чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 80-81)	«Медведи и пчелы» Цель: развитие слухового восприятия, реакция движений. (Л.И. Пензулаева стр60)	
3	67	Цель: повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 81-82)	«Передай – встань» Цель: развивать ловкость, внимание. (Картотека)	«Как зима с весной встретилась». Цель: доставить детям удовольствие
	68	Цель: повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по	«Мышеловка» Цель:	

		гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 82)	упражнять в беге, приседании. (картотека)	от совместных игр.
	69	Цель: упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 83)	«Гуси-Лебеди» Цель: умение выполнять движение по сигналу.(Картотека)	
4	70	Цель: упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движение; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 83-84)	«Кто скорее снимет ленту» Цель: упражнять детей в беге. (Картотека)	
	71	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 86-87)	«Пробеги - не задень» Цель: упражнять в беге змейкой. (Л.И. Пензулаева стр85)	

		72	Цель: повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 87)	П/И «Посадка картофеля». Цель: упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева с 37-30) 5-6 лет	
Апрель	1	73	Цель: упражнять детей в чередование ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебешки» (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 87)	П/И «Не оставайся на полу» Цель: развитие ловкости, координации движений.(Картотека)	
		74	Цель: повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывание обручей. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 88-89)	«Карусель» Цель: упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. (Картотека)	
		75	Цель: повторить прыжки с короткой скакалкой, упражнение с обручем. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 89)	«Удочка». Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках (Картотека)	
	2	76	Цель: упражнять детей в длительном беге, развивать выносливость; в прокатывание обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 89)	«Медведи и пчелы» Цель: развитие слухового восприятия, реакция движений. (Л.И. Пензулаева стр60) 5-6 лет	«Рыболовы». Цель: формировать положительный интерес к совместной игре.
		77	Цель: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер.	«Гуси-Лебеди» Цель: умение выполнять	

			(Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 89-90)	движение по сигналу.(Картотека)	
		78	Цель: упражнять в ползании и сохранение устойчивого равновесия; в ходьбе по гимнастической скамейке, приставным шагом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 91)	«Пробеги - не задень» Цель: упражнять в беге змейкой. (Л.И. Пензулаева стр85)	
	3	79	Цель: повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 91)	«Мышеловка» Цель: упражнять в беге,	

			приседании. (картотека)	
	80	Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 91-93)	«Посадка картофеля». Цель упражнять детей в беге. (Л.И. Пензулаева с 37-30) 5-6 лет	
	81	Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 93)	«Передай – встань» Цель: развивать ловкость, внимание. (Картотека)	
4	82	Цель: упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И Пензулаева физ. культура в д/с старшая группа стр. 73-74)	«Найди мяч» Цель: развивать наблюдательность, ловкость (Картотека)	
	83	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок с высоту с разбега. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 79-80)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	
	84	Цель: упражнять детей в длительном беге, развивать выносливость; в прокатывание обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 89)	« Медведи и пчелы» Цель: развитие слухового восприятия, реакция движений. (Л.И. Пензулаева стр60) 5-6 лет	
Май 1	85	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с поворотов в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 94-95)	«Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность (Картотека)	
	86	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с поворотов в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 95-96)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр.62)	

	87	Цель: упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 96)	«Карусель» Цель: упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.(Картотека)	
2	88	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в перебрасывание мяча. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 96-97)	П/И «Не оставайся на полу» Цель развитие ловкости, координации движений.(Картотека)	«Мы сильные, мы дружные». Цель: повысить интерес к занятиям ФК.
	89	Цель: развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывание обручей, развивать ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 97-98)	«Удочка». Цель: развивать координацию движений, упражнять в прыжках.(Картотека)	
	90	Цель: повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. (Л.И. Пензулаева физ.культура в д/с старшая группа, стр. 100-101)	«Пробеги - не задень» Цель: упражнять в беге змейкой. (Л.И. Пензулаева стр85)	

2.6. Планирование непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей, регламентированных по времени.
Подготовительный возраст (от 6 до 7 лет)

Месяц	Неделя	№ НОД		Подвижные игры	Праздники, вечера досугов
Сентябрь	4	1	Цель: упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.910)	«Ловишки». Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева стр. 10)	«Страна необыкновенных игр». Цель: привлекать детей к совместным подвижным играм, развивать умение дружно играть.
		2	Цель: 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 вперёд. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.11)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)	
		3	Цель: 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 6-7, стр.11-13)	«Передай, встань». Цель: развивать ловкость, внимание. (Картотека)	
	5	4	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.14)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)	
		5	Цель: закреплять навыки ходьбы бега между предметами; упражнять в сохранение равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.20-21).	«Перелёт птиц». Цель: упражнять детей в беге, действовать по сигналу воспитателя. (Л.И. Пензулаева стр. 21)	
		6	Цель: закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.26-27).	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)	
Октябрь	1	7	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.14)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)	

	8	Цель: упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.16).	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)
--	---	--	--

2	9	Цель: 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 шнур. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.16-17).	«Не попадись». Цель: упражнять в беге и прыжках, развивать ловкость. (Л.И. Пензулаева стр. 17)
	10	Цель: повторить ходьбу и бег в чередование по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта» (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.18).	«Круговая лапта». Цель: развивать ловкость, координацию движений. (Л.И. Пензулаева стр. 18)
	11	Цель: закреплять навыки ходьбы бега между предметами; упражнять в сохранение равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.20-21).	«Перелёт птиц». Цель: упражнять детей в беге, действовать по сигналу воспитателя. (Л.И. Пензулаева стр. 21)
	12	Цель: упражнять детей в беге; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.22).	«Угадай кого поймали». Цель: упражнять в беге и прыжках. (Картотека).
3	13	Цель: 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 6-7, стр.22-23).	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)
	14	Цель: повторить бег в среднем темпе(продолжительностью до 1,5 мин);развивать точность броска; упражнять в прыжках. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.24).	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)
	15	Цель: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.24-25).	«Переда, встань». Цель: развивать ловкость, внимание. (Картотека)

4	16	Цель: закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.26-27).	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)	«Вместе с мамой, вместе с папой физкультурой я дружу».
	17	Цель: закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.27-28).	«Ловишки». Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева ф.к.5-6 стр. 10)	Цель: формировать потребность к здоровому образу жизни.

	18	Цель: повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.28-29).	«Ловишки с ленточками». Цель: упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
Ноябрь	2	19	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.14)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)
		20	Цель: закреплять навыки ходьбы бега между предметами; упражнять в сохранение равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.20-21).	«Перелёт птиц». Цель: упражнять детей в беге, действовать по сигналу воспитателя. (Л.И. Пензулаева стр. 21)
		21	Цель: закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.26-27).	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)
3	22	Цель: закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.29-32).	«Угадай, кого поймали». Цель: упражнять в беге, прыжках. (Картотека).	
	23	Цель: закреплять навык ходьбы, перешагивания через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.(Л.И. Пензулаева 6-7, стр.32).	«Мышеловка». Цель умение согласовывать движения со словами, ловкость. (Картотека)	

	24	Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросания мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочкам на спине. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.32-34).	«Круговая лапта». Цель: развивать ловкость, координацию движений. (Л.И. Пензулаева стр. 18)	
4	25	Цель: закреплять навыки бега и ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.34).	«Мы весёлые ребята». Цель: упражнять в беге по определённому направлению с увертыванием. (Картотека).	«Путешествие в Мультитупультию». Цель: воспитывать любовь к физической культуре через игры.
	26	Цель: упражнять в беге «змейкой» между предметами; повторение ведения мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. (Л.И. Пензулаева 67, стр.34-36).	«Перелёт птиц». Цель: упражнять детей в беге, действовать по сигналу воспитателя. (Л.И.	

			Пензулаева стр. 21)	
	27	Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить упражнения с мячом и бегом. (Л.И. Пензулаева 6-7, стр.36-37).	«По местам». Цель: упражнять в беге, развивать ловкость. (Л.И. Пензулаева стр. 37)	
Декабрь	1	28	Цель: закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. (Л.И. Пензулаева, стр.37-38)	«Удочка» Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)
		29	Цель: повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять выполнении заданий с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.39-40)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)
		30	Цель: упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранение в равновесии при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.40-41)	«По местам». Цель: упражнять в беге, развивать ловкость. (Л.И.Пензулаева стр. 37)

2	31	Цель: повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге(1,5 мин);повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.41-42)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)	
	32	Цель: упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.42-43)	«Ловишки с ленточками». Цель: упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
	33	Цель: упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на внимание. (Л.И. Пензулаева, стр.43-44)	«Стой». Цель: упражнять в умении быстро реагировать на сигнал (Л.И. Пензулаева стр. 44)	
3	34	Цель: повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. (Л.И. Пензулаева, стр.45-46)	«Попрыгунчикиворобышки». Цель: упражнять в прыжках, в ловкости. (Л.И. Пензулаева стр. 46)	
	35	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. (Л.И. Пензулаева, стр.46-47)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием.	

			(Картотека)	
	36	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»;повторить упражнение в прыжках и на равновесие. (Л.И. Пензулаева, стр.47-48)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)	
4	37	Цель: упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»;развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. (Л.И. Пензулаева, стр.48-49)	«Два мороза». Цель: Упражнять в беге с увертыванием и ловле.(Картотека)	«Зимние забавы». Цель: развивать у детей физические качества,

		38	Цель: повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. (Л.И. Пензулаева, стр.49-51)	«День-ночь». Цель: упражнять в беге с увертыванием, быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр. 50)	профилактика нервного напряжения».
		39	Цель: упражнять в ходьбе в колонне по одному; бег между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. (Л.И. Пензулаева, стр.51-52)	«Два мороза». Цель: упражнять в беге с увертыванием и ловле. (Картотека)	
	5	40	Цель: 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.52-53)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)	
		41	Цель: провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность. (Л.И. Пензулаева, стр.54)	«Попрыгунчикиворобышки». Цель: упражнять в прыжках, в ловкости. (Л.И. Пензулаева стр. 46)	
		42	Цель: упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. (Л.И. Пензулаева, стр.54-56)	«Ловишки». Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева ф.к. 5-6 стр. 10)	
	Январь	3	43	Цель: 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)	«Два мороза». Цель: упражнять в беге с увертыванием и ловле. (Картотека)
44			Цель: повторить Ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в	«Паук и мухи». Цель упражнять в беге,	

			прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.57-58)	развивать координацию. (Л.И. Пензулаева стр. 57)	
--	--	--	---------------------------------------	--	--

	45	Цель: повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам». (Л.И. Пензулаева, стр.58)	«По местам». Цель: упражнять в беге, быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр. 58)	
4	46	Цель: упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранение в равновесии при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.40-41)	«По местам». Цель упражнять в беге, развивать ловкость. (Л.И. Пензулаева)	«Леднековый период». Цель: развивать у детей физические качества, доставить радость от общения друг с другом.
	47	Цель: повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге(1,5 мин);повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.41-42)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)	
	48	Цель: упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. (Л.И. Пензулаева, стр.43-44)	«Стой». Цель упражнять умения быстро реагировать на сигнал (Л.И. Пензулаева стр. 44)	
Февраль	1	49	Цель: 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, развивать ловкость и глазомер. (Л.И. Пензулаева, стр.59-60)	«Ключи». Цель: развивать внимание, упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 60)
		50	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. (Л.И. Пензулаева, стр.60-61)	«Два мороза». Цель упражнять в беге с увертыванием и ловле. (Картотека)
		51	Цель: 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.61-62)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)
2	52	Цель: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Л.И. Пензулаева, стр.62-63)	«Паук и мухи». Цель: упражнять в беге, развивать координацию. (Л.И. Пензулаева стр. 57)	

	53	Цель: повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в поперечном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу),в метании мешочков. (Л.И. Пензулаева, стр.63-64)	«День-ночь». Цель: упражнять в беге с увертыванием, быстро
--	----	---	--

			реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр. 50)	
	54	Цель: повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; лазанье на гимнастическую стенку. (Л.И. Пензулаева, стр.64)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)	
	55	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Л.И. Пензулаева, стр.64-65)	«Ловишки с ленточками». Цель: упражнять в беге с увертыванием. (Картотека)	
3	56	Цель: упражнять 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.65-66)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)	
	57	Цель: упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; повторить игровое задание с метанием снежком с прыжками. (Л.И. Пензулаева, стр.65-66)	«Круговая лапта». Цель: развивать ловкость, координацию движений (Л.И. Пензулаева стр. 66)	
4	58	Цель: повторить Ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.57-58)	«Паук и мухи». Цель: упражнять в беге, развивать координацию. (Л.И. Пензулаева стр. 57)	«Зимнее путешествие по станциям». Цель: упражнять детей в разных видах движениях.
	59	Цель: повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам». (Л.И. Пензулаева, стр.58)	«Ключи». Цель: развивать внимание, упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 60)	
	60	Цель: упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранение в равновесии при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.40-41)	«Два мороза». Цель: упражнять в беге с увертыванием и ловле. (Картотека)	

Март	1	61	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.72-73)	«Стой». Цель упражнять умения быстро реагировать на сигнал (Л.И. Пензулаева стр. 44)	
		62	Цель: повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.73-74)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр. 62)	

		63	Цель: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.74-75)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)	
	2	64	Цель: упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.74-76)	«Гуси-Лебеди». Цель: развивать выдержку, быстро реагировать на сигнал. (Картотека)	
		65	Цель: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева, стр.74-76)	«Волк во рву». Цель: упражнять в беге и прыжках. (Л.И. Пензулаева стр. 77)	
		66	Цель: упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.78-79)	«Горелки». Цель: упражнять детей в беге с увертыванием. (Л.И. Пензулаева стр. 78)	
	3	67	Цель: повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Л.И. Пензулаева, стр.79-80)	«Попрыгунчикиворобышки». Цель: упражнять в прыжках, в ловкости. (Л.И. Пензулаева стр. 46)	
		68	Цель: повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.80-81)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках. (Картотека)	

	69	Цель: повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.81-82)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге. (Картотека)	
4	70	Цель: повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. (Л.И. Пензулаева, стр.82-83)	«Ловишки». Цель: упражнять детей в беге в разных направлениях. (Л.И. Пензулаева стр. 10)	«Весёлые старты». Цель: прививать любовь к ФК и спорту.
	71	Цель: повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева, стр.81-82)	«Мышеловка». Цель: умение согласовывать движения со словами, ловкость. (Картотека)	
	72	Цель: повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в	«Мы весёлые ребята».	

		прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.84)	Цель: упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием. (Картотека).		
Апрель	1	73	Цель: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары(колонна по два);в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. (Л.И. Пензулаева, стр.84-86)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увёртыванием. (Картотека)	
		74	Цель: повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. (Л.И. Пензулаева, стр.86-87)		«Попрыгунчикиворобышки». Цель: упражнять в прыжках, в ловкости. (Л.И. Пензулаева стр. 46)
		75	Цель: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.87-88)		«Гуси-Лебеди». Цель: развивать выдержку, быстро реагировать на сигнал.(Картотека)

2	76	Цель: повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; бросание малого мяча о стенку. (Л.И. Пензулаева, стр.88-89)	«Стой». Цель: упражнять умения быстро реагировать на сигнал. (Л.И. Пензулаева стр. 44)	
	77	Цель: упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева, стр.90)	«Горелки». Цель: упражнять детей в беге с увертыванием. (Л.И. Пензулаева стр. 78)	
	78	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.90-91)	«Паук и мухи». Цель упражнять в беге, развивать координацию. (Л.И. Пензулаева стр. 57)	
3	79	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.92)	«Ключи». Цель: развивать внимание, упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 60)	
	80	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную. (Л.И. Пензулаева, стр.92-93)	«Удочка». Цель упражнять в прыжках.(Картотека)	

	81	Цель: упражнять детей в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. (Л.И. Пензулаева, стр.93)	«Ключи». Цель развивать внимание, упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 60)	
4	82	Цель: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.74-75)	«Хитрая лиса». Цель: упражнять в быстром беге с увертыванием. (Картотека)	«Мы сильные, мы дружные». Цель: повысить интерес детей к физической культуре. Формировать двигательные навыки.
	83	Цель: повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.84)	«Мы весёлые ребята». Цель: упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием. (Картотека)	

		84	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.92)	«Ключи». Цель: развивать внимание, упражнять в беге. (Л.И. Пензулаева стр. 60)	
Май	1	85	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. (Л.И. Пензулаева, стр.93-95)	«Мышеловка». Цель: умение согласовывать движения со словами, ловкость. (Картотека)	
		86	Цель: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. (Л.И. Пензулаева, стр.95-96)	«Волк во рву». Цель упражнять в беге и прыжках. (Л.И. Пензулаева стр. 77)	
		87	Цель: повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.96)	«Совушка» Цель: развивать внимание, слуховое восприятие. (Л.И. Пензулаева стр.62)	
	2	88	Цель: повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Л.И. Пензулаева, стр.79-80)	«Попрыгунчикиворобышки». Цель: упражнять в прыжках, в ловкости (Л.И. Пензулаева стр. 46)	«Шуточная олимпиада». Цель: закрепить знание ОВД, повысить интерес к физической культуре.
		89	Цель: повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом. (Л.И. Пензулаева, стр.80-81)	«Удочка». Цель: упражнять в прыжках.	
				(Картотека)	Воспитывать доброту и взаимовыручку.
		90	Цель: повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева, стр.81-82)	«Мышеловка». Цель: умение согласовывать движения со словами, ловкость. (Картотека)	

2.7. План по взаимодействию с педагогами и специалистами

Ме сяц	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
-----------	-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Сентябрь	Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателей и детей к физкультурному НОД». Цель: совершенствовать знание педагогов по подготовке детей к НОД.	Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателей и детей к физкультурному НОД». Цель: совершенствовать знание педагогов по подготовке детей к НОД.	Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателей и детей к физкультурному НОД». Цель: совершенствовать знание педагогов по подготовке детей к НОД.	Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателей и детей к физкультурному НОД». Цель: совершенствовать знание педагогов по подготовке детей к НОД.	Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателей и детей к физкультурному НОД». Цель: совершенствовать знание педагогов по подготовке детей к НОД.
Октябрь	Консультация по проведению утренней зарядки. Цель: повысить двигательную активность	Консультация по проведению утренней зарядки. Цель: повысить двигательную активность	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования. Цель: выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования. Цель: выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования. Цель: выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.
Ноябрь	Подготовить и провести спортивный досуг «В гости к зайке». Цель: использование игровых технологий в физическом воспитании.	Консультация на тему: «Спортивный уголок в группе». Цель: организация предметно развивающей среды группы.	Организация коррекционноразвивающей среды. Цель: разработка планов взаимодействия направленных на преодоление речевых нарушений воспитанников.	Организация коррекционноразвивающей среды. Цель: разработка планов взаимодействия направленных на преодоление речевых нарушений воспитанников.	Организация коррекционноразвивающей среды. Цель: разработка планов взаимодействия направленных на преодоление речевых нарушений воспитанников.

Декабрь	Методические рекомендации по проведению дыхательной гимнастики. Цель: развитие дыхательной системы. Комплекс утренней гимнастики на зимний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов.	Провести консультацию по теме «Подвижные игры зимой на прогулке». Цель: Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью. Комплекс утренней гимнастики на зимний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов.	Консультация воспитателям «Совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по укреплению здоровья детей». Цель: Формирование у родителей (законных представителей) ЗОЖ, как ценности. Комплекс утренней гимнастики на зимний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов	Консультация на тему: «Спортивный уголок в группе». Цель: организация предметно развивающей среды группы. Комплекс утренней гимнастики на зимний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов	Консультация для воспитателей «Мир движения мальчиков и девочек». Цель: гендерный подход на занятиях физической культуре. Комплекс утренней гимнастики на зимний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов
Январь	Консультация воспитателям «Совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по укреплению здоровья детей». Цель: Знакомство родителей (законных представителей) с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ.	Консультация на тему: «Спортивный уголок в группе». Цель: организация предметно развивающей среды группы.	Консультация для воспитателей «Мир движения мальчиков и девочек». Цель: гендерный подход на занятиях физической культуре.	Подготовить и провести развлечение «Зимние забавы». Цель: Закрепить основные виды движений.	Подготовить и провести развлечение «Зимние забавы». Цель: Закрепить основные виды движений.
Февраль	Провести консультацию по составлению нетрадиционного спортивного оборудования. Цель: создание предметнопространственной среды в группе для двигательной активности.	Провести консультацию по составлению нетрадиционного спортивного оборудования. Цель: создание предметнопространственной среды в группе для двигательной активности.	Провести консультацию по теме «Подвижные игры зимой на прогулке». Цель: Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью.	Консультация на тему: «Спортивный уголок в группе». Цель: организация предметно развивающей среды группы.	Подготовить и провести спортивный досуг ко Дню защитника отечества». Цель: Закрепить основные виды движений.

Март	Консультация для воспитателей «Мир движения мальчиков и девочек». Цель: гендерный подход на занятиях физической культуре.	Консультация для воспитателей «Мир движения мальчиков и девочек». Цель: гендерный подход на занятиях физической культуре.	Комплекс утренней гимнастики на весенний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов	Комплекс утренней гимнастики на весенний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов	Комплекс утренней гимнастики на весенний период. Цель: Улучшение работы мышц и внутренних органов
Апрель	Консультация «Подвижные игры в весенний период». Цель: Развивать у детей двигательную активность.	Консультация «Подвижные игры в весенний период». Цель: Развивать умение детей действовать по сигналу воспитателя.	Рекомендации в изготовление массажных ковриков для детей. Цель: профилактика плоскостопия.	Рекомендации в изготовление массажных ковриков для детей. Цель: профилактика плоскостопия.	Рекомендации в изготовление массажных ковриков для детей. Цель: профилактика плоскостопия.
Май	Рекомендации в изготовление массажных ковриков для детей. Цель: профилактика плоскостопия.	Рекомендации в изготовление массажных ковриков для детей. Цель: профилактика плоскостопия.	Познакомить воспитателей и специалистов с результатами диагностики. Цель: Выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. Подготовить и провести «День здоровья». Цель: Закрепить основные виды движений, пропагандировать ЗОЖ.	Познакомить воспитателей и специалистов с результатами диагностики. Цель: Выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. Подготовить и провести «День здоровья». Цель: Закрепить основные виды движений, пропагандировать ЗОЖ.	Познакомить воспитателей и специалистов с результатами диагностики. Цель: Выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. Подготовить и провести «День здоровья». Цель: Закрепить основные виды движений, пропагандировать ЗОЖ.

2.8. План по взаимодействию с родителями (законными представителями)

месяц	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	Консультация «Физкультурнооздоровительная работа с детьми младшего дошкольного возраста». Цель: приобщить родителей к активной, совместной работе в новом учебном году.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны для занятий физкультурой». Цель: прилагать усилия для налаживания партнерских отношений с воспитателями по решению задач воспитания ребенка.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны для занятий физкультурой». Цель: прилагать усилия для налаживания партнерских отношений с воспитателями по решению задач воспитания ребенка.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны для занятий физкультурой». Цель: прилагать усилия для налаживания партнерских отношений с воспитателями по решению задач воспитания ребенка.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны для занятий физкультурой». Цель: прилагать усилия для налаживания партнерских отношений с воспитателями по решению задач воспитания ребенка.
Октябрь	Оформление нагляднотекстовой информации: «Роль семьи в физическом воспитании детей. Цель: привлечение родителей к ЗОЖ.	Организационное родительское собрание «Здоровый образ жизни в семье и ДОУ» Цель: выявить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка.	Консультация для родителей «Миниспортивный уголок дома». Цель: поддерживать интерес к физическому воспитанию детей.	Оформление наглядно – текстовой информации: «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики простудных заболеваний в осеннее – зимний период	Папка-передвижка на тему: «Воспитание культурногигиенических навыков у детей». Цель: ознакомление родителей и приобщение к ЗОЖ.
Ноябрь	Папка-передвижка на тему: «Двигательная активность неотъемлемая часть жизни ребёнка». Цель: подбор совместных подвижных игр с родителями для обогащения двигательного опыта.	Папка-передвижка на тему: «Воспитание культурногигиенических навыков у детей». Цель: ознакомление родителей и приобщение к ЗОЖ.	Оформление наглядно – текстовой информации: «Если хочешь быть здоровым, закаляйся!» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики простудных заболеваний в осеннее – зимний период	Папка-передвижка на тему: «Воспитание культурногигиенических навыков у детей». Цель: ознакомление родителей и приобщение к ЗОЖ.	Оформление наглядно – текстовой информации: «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики простудных заболеваний в осеннее – зимний период

Декабрь	Наглядная информация «Профилактика гриппа» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики простудных заболеваний.	«Здоровый образ жизни в семье и ДОУ» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики простудных заболеваний	Оформление нагляднотекстовой информации: «Роль семьи в физическом воспитании детей. Цель: привлечение родителей к ЗОЖ	Консультация для родителей «Миниспортивный уголок дома». Цель: поддерживать интерес к физическому воспитанию детей.	Консультация для родителей «Миниспортивный уголок дома». Цель: поддерживать интерес к физическому воспитанию детей.
Январь	Памятка родителям «Профилактика плоскостопия» Цель: привлечь родителей к изготовлению атрибутов пособий по фв.	Оформление нагляднотекстовой информации: «Роль семьи в физическом воспитании детей. Цель: привлечение родителей к ЗОЖ.	Наглядная информация «Профилактика гриппа» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики простудных заболеваний.	Консультация для родителей: «Весёлая физкультура в квартире. Цель: обогащать двигательный опыт детей.	Наглядная информация «Профилактика гриппа» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики.
Февраль	Консультация для родителей «Миниспортивный уголок дома». Цель: поддерживать интерес к физическому воспитанию детей.	Консультация для родителей: «Весёлая физкультура в квартире. Цель: обогащать двигательный опыт детей.	Памятка для родителей: «Подвижные игры для детей на прогулке». Цель: обогащать двигательный опыт детей.	Наглядная информация «Профилактика гриппа» Цель: ознакомление родителей с приемами профилактики.	Консультация для родителей: «Весёлая физкультура в квартире. Цель: обогащать двигательный опыт детей.
Март	Наглядная информация «Делаем зарядку дома вместе с детьми». Цель: организовать фотовыставку.	Консультация для родителей «Миниспортивный уголок дома». Цель: поддерживать интерес к физическому воспитанию детей.	Папка-передвижка на тему: «Воспитание культурногигиенических навыков у детей». Цель: ознакомление родителей и приобщение к ЗОЖ.	Памятка родителям «Профилактика плоскостопия» Цель: привлечь родителей к изготовлению атрибутов пособий по фв.	Оформление нагляднотекстовой информации: «Роль семьи в физическом воспитании детей. Цель: привлечение родителей к ЗОЖ.
Апрель	Памятка для родителей: «Подвижные игры для детей на прогулке». Цель: обогащать двигательный опыт детей.	Выставка семейных газет «Спорт в жизни семьи». Цель: повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.	Памятка родителям «Профилактика плоскостопия» Цель: привлечь родителей к изготовлению атрибутов пособий по фв.	Выставка семейных газет «Спорт в жизни семьи». Цель: повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.	Памятка родителям «Профилактика плоскостопия» Цель: привлечь родителей к изготовлению атрибутов пособий по фв.

Май	Консультация: «Как укреплять здоровье ребёнка летом»	Консультация: «Как укреплять здоровье ребёнка летом»	Консультация: «Как укреплять здоровье ребёнка летом»	Консультация: «Как укреплять здоровье ребёнка летом»	Консультация: «Как укреплять здоровье ребёнка летом»
-----	--	--	--	--	--

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный график, учебный план Примерный календарный график

Структурный элемент	Начало	Окончание	Количество	
			Неделя	Дней
Учебный год	01.09.2020	31.05.2021	38	190
Адаптация и мониторинг	01.09.2020	18.09.2020	3	15
Образовательная работа с детьми	21.09.2020 09.11.2020	30.10.2020 31.12.2020	14	70
Дни здоровья	02.11.2020 11.01.2021 29.03.2021	06.11.2020 15.01.2021 02.04.2021	3	15
Образовательная работа с детьми	18.01.2021 05.04.2021	26.03.2021 14.05.2021	16	80
Мониторинг	17.05.2021	31.05.2021	2	10
Летнеоздоровительный период	В соответствии с графиком отдела образования Центрального района			

Педагогический процесс осуществляется с учетом возрастных особенностей детей.

Педагогический процесс организуется с учетом баланса между разными видами НОД, нерегламентированными видами деятельности и самостоятельной деятельностью детей. Основной формой работы с детьми является игра.

Примерный учебный план

Вид деятельности	Группа	В неделю		В год	
		Количество	Минут	количество	Минут
НОД	От 1,5 до 2 лет	2	20	58	580
	От 2 до 3 лет	3	30	87	870
	От 3 до 4 лет	3	45	87	1305
	От 4 до 5 лет	3	60	87	1740
	От 5 до 6 лет	3	75	87	2175
	От 6 до 7 лет	3	90	87	2610
Вечер досуга	От 1,5 до 2 лет	1 раз в месяц	По 10	9	90
	От 2 до 3 лет	1 раз в месяц	По 10	9	90
	От 3 до 4 лет	1 раз в месяц	По 15	9	135
	От 4 до 5 лет	1 раз в месяц	По 20	9	180
	От 5 до 6 лет	1 раз в месяц	По 25	9	225
	От 6 до 7 лет	1 раз в месяц	По 30	9	270
Праздники	От 1,5 до 2 лет		15	Min 3 в год (осень, зима, весна)	45
	От 2 до 3 лет		15		45
	От 3 до 4 лет		20		60

От 4 до 5 лет		25	75
От 5 до 6 лет		30	90
От 6 до 7 лет		35	140

3.2. График работы инструктора по физической культуре

Вид деятельности		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
НОД		II ранняя группа «Колокольчик» (в группе) 1 подгруппа 08.30 - 08.40 2 подгруппа 08.45 - 08.55	II ранняя группа «Капелька» (в группе) 1 подгруппа 08.30 - 08.40 2 подгруппа 08.45 - 08.55	II ранняя группа «Колокольчик» (в группе) 1 подгруппа 08.30 - 08.40 2 подгруппа 08.45 - 08.55	II ранняя группа «Капелька» (в группе) 1 подгруппа 08.30 - 08.40 2 подгруппа 08.45 - 08.55	II ранняя группа «Колокольчик» (в группе) 1 подгруппа 08.30 - 08.40 2 подгруппа 08.45 - 08.55
		II ранняя группа «Капелька» (в группе) 1 подгруппа 09.00 - 09.10 2 подгруппа 09.15 - 09.25	I ранняя группа «Ладушки» (в группе) 1 подгруппа 09.00 - 09.10 2 подгруппа 09.15 - 09.25	Младшая группа «Золотой ключик» (в зале) 09.10 - 09.25	I ранняя группа «Ладушки» (в группе) 1 подгруппа 09.00 - 09.10 2 подгруппа 09.15 - 09.25	Средняя группа «Дружные ребята» (в зале) 09.00 - 09.20
		Средняя группа «Дружные ребята» (в зале) 09.35 - 09.55	Средняя речевая группа «Золотая рыбка» (в группе) 09.35 - 09.55	Средняя группа «Дружные ребята» (в зале) 09.35 - 09.55	Средняя речевая группа «Золотая рыбка» (в группе) 09.35 - 09.55	Средняя речевая группа «Золотая рыбка» (в группе) 09.35 - 09.55
		Младшая группа «Золотой ключик» (в зале) 10.05 - 10.20	Младшая речевая группа «Знайки» (в зале) 10.05 - 10.20	Младшая речевая группа «Знайки» (в зале) 10.05 - 10.20	Младшая группа «Золотой ключик» (в зале) 10.05 - 10.20	Младшая речевая группа «Знайки» (в зале) 10.05 - 10.20
		Старшая группа «Ручеек» (в группе) 10.30 - 10.55	Старшая речевая группа «Солнышко» (в группе) 10.30 - 10.55	Старшая речевая группа «Солнышко» (в группе) 10.30 - 10.55	Старшая группа «Ручеек» (на улице) 11.15 - 11.40	Старшая речевая группа «Солнышко» (на улице) 11.10 - 11.35
		Подготовительная речевая группа «Умники и умницы» (на улице) 11.00 - 11.30	Подготовительная группа «Радуга» (на улице) 11.15 - 11.40	Подготовительная речевая группа «Колосок» (на улице) 11.00 - 11.30	Подготовительная группа «Радуга» (в зале) 15.20 - 15.50	Подготовительная речевая группа «Колосок» (в зале) 11.45 - 12.15
		Подготовительная группа «Радуга» (в зале) 15.20 - 15.50	Подготовительная речевая группа «Колосок» (в зале) 11.45 - 12.15	Подготовительная речевая группа «Умники и умницы» (в зале) 11.45 - 12.15		Подготовительная речевая группа «Умники и умницы» (в зале) 15.20 - 15.50
			Старшая группа «Ручеек» (в группе) 15.20 - 15.45			
Работа с документацией	12.10 - 13.00 14.30 - 16.00	12.20 - 13.00 14.30 - 15.10	12.20 - 13.00 14.00 - 15.10	11.50 - 13.00 14.30 - 15.10	12.20 - 13.00 14.00 - 15.10	
Индивидуальная работа с детьми	11.40 - 12.00	15.20 - 15.45 16.00 - 16.30	15.20 - 15.45	10.30 - 11.00 15.20 - 15.45	10.30 - 11.00	
Индивидуальная работа с воспитателями	13.30 - 14.30	13.30 - 14.30	13.30 - 14.00	13.30 - 14.30	13.30 - 14.00	
Работа с родителями	16.45 - 18.00	16.40 - 18.00	16.45 - 18.00	16.50 - 18.00	16.50 - 18.00	
Вечер развлечений	1 неделя	Младшая речевая группа «Знайки» (в зале) 16.15 - 16.30		II ранняя группа «Капелька» (в группе) 16.15 - 16.25	Средняя группа «Дружные ребята» (в зале) 16.15 - 16.35	
	2 неделя	Старшая речевая группа «Солнышко» (в группе) 16.15 - 16.40		I ранняя группа «Ладушки» (в группе) 16.15 - 16.25	II ранняя группа «Колокольчик» (в группе) 16.15 - 16.25	
	3 неделя	Средняя речевая группа «Золотая рыбка» (в группе) 16.15 - 16.35		Старшая группа «Ручеек» (в группе) 16.15 - 16.40		Младшая группа «Золотой ключик» (в зале) 16.15 - 16.30
	4 неделя	Подготовительная речевая группа «Колосок» (в зале) 16.15 - 16.45			Подготовительная речевая группа «Умники и умницы» (в зале) 16.15 - 16.45	Подготовительная группа «Радуга» (в зале) 16.15 - 16.45

Всего часов	9	9	9	9	9
-------------	---	---	---	---	---

3.3. Организация предметно-развивающей среды для физического развития детей

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий на НОД по физическому воспитанию способствуют развитию двигательной сферы детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

Развитие двигательной сферы старших дошкольников связано с выбором определенных способов их действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотнесения их с габаритами и массой, устойчивостью и другими свойствами используемых физкультурных пособий.

Двигательная активность по достижению цели любого действия, например бросание мяча в корзину, удерживание равновесия на балансирах, ходьба по гимнастической скамейке.

3.4. Материально-техническое оснащение

1. Набивной мяч (1 кг) - 3 шт.
2. Гимнастическая скамейка - 3 шт.
3. Батут - 2 шт.
4. Гимнастическая палочка - 15 шт.
5. Сухой бассейн - 1 шт.
6. Скакалка - 20 шт.
7. Кегли - 20 шт.
8. Мат - 6 шт.
9. Мяч (диаметр 20 см) - 10 шт.
10. Конус - 2шт.
11. Обруч (мал) - 20 шт.
12. Обруч (бол) - 10 шт.
13. Мяч массажный (бол.) - 2 шт.
14. Мяч футбольный - 2 шт.

3.5. Список используемой литературы

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство Детство-пресс», 2015. - 96 с. Харченко Т.Е
2. Гуничева С.И. Образовательный процесс: планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Сентябрь-ноябрь. Группа раннего возраста (2-3 лет) / авт.сост. С.И. Гуничева. Волгоград: «Учитель», 2015. - 399 с.
3. Гуничева С.И. Образовательный процесс: планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Декабрь-Февраль. Группа раннего возраста (2-3 лет) /авт. сост. С.И. Гуничева.Волгоград: «Учитель», 2015. - 399 с.
4. Гуничева С.И. Образовательный процесс: планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. Март-Май. Группа раннего возраста (2-3 лет) /авт. сост. С.И. Гуничева.Волгоград: «Учитель», 2015. - 399 с.
5. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт./ соствитель В.В. Гаврилова.- изд. 2-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016.- 188с
6. Организация спортивного досуга дошкольника 4-7 лет / авт.-сост. Н.М. Соломенникова. - изд.2-е. – Волгоград: Учитель. - 135 с.
7. Реализация образовательной области «Физическое развитие» /авт. составитель. Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. - Волгоград: Учитель, 2015. - 171 с.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - 128 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: младшая группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 80 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - 112с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - 112 с.

12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа».М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128 с. 13. Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период по программе «От рождения, до школы» / авт.-сост. О.Е. Белова. - Волгоград: «Учитель», 2015. - 154 с.