

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «Первая частная школа»



X

М.Г.Пересыпкина
«01» сентября 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область «Физическое развитие»
Возраст детей: 2-8 лет
на 2021 - 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

*Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 01 сентября 2021 г.*

Петрозаводск

2021 год

Пояснительная записка

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах детской деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств: координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук также 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.).

Данная рабочая программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ЧОУ «Первая частная школа» в соответствии с ФГОС ДО. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей по физическому развитию, посредством создания условий для развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его физического развития, развития инициативы и физических способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности и обеспечивает социализацию и индивидуализацию детей.

Рабочая программа по физическому развитию (далее по тексту Программа) является нормативным документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательной деятельности учреждения по физической культуре. Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях двух-семи лет. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Недели здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников.

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья

- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации
- возможность освоения Программы детьми.

Планируемые результаты освоения Программы. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Оценка проводится педагогом с целью оценки эффективности педагогических действий и планирования дальнейшей работы воспитателя.

Вторая группа раннего возраста (дети 2-3 лет)

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Физкультурно-оздоровительная работа	<p>Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода). Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.</p> <p>Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).</p>
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>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.</p>
Физическая культура	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить 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. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>
Подвижные игры	<p>Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)</p>

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок?».

Формы и режим занятий: Занятия с детьми проводятся 12 раз в месяц, 3 раза в неделю (2 - в помещении, 1 – на улице), продолжительность занятий – 8-10 мин., – по подгруппам;

ООД – 96 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Планируемые результаты:

-ходят подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления) приставным шагом вперед, в стороны.

-ходят по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

окружаться в медленном темпе (с предметом в руках).

-бегут в прямом направлении всей группой, подгруппами; с изменением темпа, в медленном темпе в течение 30-40сек

-прыгают (через две линии, подпрыгивание вверх с касанием предмета на высоту 10-15см выше руки ребенка)

-катают мяч взрослому на расстояние 50-100см, бросают мяча вдаль различными способами, метают мешочек вдаль на расстояние 100см

-играют в подвижные игры с простейшим сюжетом и несложными движениями, могут передавать простейшие движения некоторых персонажей.

Младшая группа (3-4 г.)

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

<p>Физкультурно-оздоровительная работа</p>	<p>Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода). Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-7 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)</p>
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>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</p>

	опрятности в повседневной жизни
Физическая культура	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить выполнять правила в подвижных играх. Развивать психофизические качества, 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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками

пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места,

доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий

(поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии

(расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Педагогическая диагностика проводится 2 раза года (май, сентябрь), по итогам которой составляется план индивидуальной работы с детьми.

Формы и режим занятий: Занятия с детьми проводятся 12 раз в месяц, 3 раза в неделю (2 - в помещении, 1 – на улице), продолжительность занятий – 8-10 мин., I-я половина года – по подгруппам; II-я половина года – фронтально.

ООД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Планируемые результаты:

-ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя направление, переходя с ходьбы на бег по указанию педагога.

-прыгают, отталкиваясь двумя ногами, правильно приземляются, прыгая с высоты, на месте, с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

-отталкивают и прокатывают мяч диаметром 15-20см, принимают правильное исходное положение, бросают вдаль, ловят двумя руками одновременно.

-катаются на санках

-играют в игры не нарушая правил

Средняя группа (4-5 лет)

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Физкультурно-оздоровительная работа	Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. Организовывать и проводить различные спортивные игры и упражнения, подвижные игры (зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам). Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 40-45 минут. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. 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. 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.
Физическая	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать

культура	двигательные умения и навыки детей, способность творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать умения ползать, пролезать, подлезать; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), через предметы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Подвижные игры	Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем

(расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития я и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры.

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», Птичка и кошка», «Найди себе пару», «лошадки», «Позвони а погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

На ориентировку в пространстве. «Найди, где спрятано», «Найди и помолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Формы и режим занятий: Занятия с детьми проводятся 12 раз в месяц, 3 раза в неделю (2 - в помещении, 1 – на улице), продолжительность занятий – 8-10 мин., I-я половина года – по подгруппам; II-я половина года – фронтально.

ООД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Планируемые результаты:

-ходят: по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол, по наклонной доске (высота 30-35 см). выполняют медленное кружение в обе стороны

-бегают легко, ритмично, согласовывая движения рук и ног; с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бегают с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

-прыгают через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

-ползают, пролезают, через предметы

-катают мяч (шарик) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).

-метают на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

-ловят мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70-100 см).

-бросают мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд)

Старшая группа (5-6 лет)

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

<p>Физкультурно-оздоровительная работа</p>	<p>Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с различными физическими упражнениями. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях. В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические,</p>
--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	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 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
Физическая культура	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать культуру движений и телесную рефлексию. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега(30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх, назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Формы и режим занятий: Занятия с детьми проводятся 12 раз в месяц, 3 раза в неделю (2 - в помещении, 1 – на улице), продолжительность занятий – 8-10 мин., I-я половина года – по подгруппам; II-я половина года – фронтально.

ООД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Планируемые результаты:

-правильно ходят: по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходят по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове

- непрерывно бегут в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м., бегут на скорость 30 м за 7,5-8,5 секунды). могут бежать по наклонной доске вверх и вниз на носках, бегут боком приставным шагом. Кружатся парами, держась за руки

-ползают на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползают на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползают по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезают через несколько предметов подряд, пролезают в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезают с одного пролета на другой, пролезают между рейками

- прыгают с высоты 30 см в обозначенное место, в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыгают через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

-метают вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывают набивной мяч (вес 1 кг). Метают предметы на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м., подбрасывают и ловят мяч одной рукой, отбивают его правой и левой рукой на месте.

- самостоятельно организуют знакомые подвижные игры,

-стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Физкультурно-оздоровительная работа	Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты. Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и лет_ний) длительностью до 1 часа.</p>
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании. 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.</p>
<p>Физическая культура</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить 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. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

**Содержание образовательной деятельности
Основные движения.**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспыну. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги с крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной

шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Формы и режим занятий: Занятия с детьми проводятся 12 раз в месяц, 3 раза в неделю (2 - в помещении, 1 – на улице), продолжительность занятий – 8-10 мин., I-я половина года – по подгруппам; II-я половина года – фронтально.

ООД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Планируемые результаты:

- ходят по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

-бегут со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Бегут в течение 2-3 минут без остановки. Бегут со скоростью: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды

- метают на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метают в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метают в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м)

-прыгают на мягкое покрытие в длину и высоту с разбега.

-перестраиваются самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу; в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одной шеренги в две, перестраиваются из одного круга в несколько (2—3). Расчитываются на «первый - второй»; выполняют равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

-самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты своих товарищей. Придумывают варианты игр.

- проявляют интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол)

Методическое обеспечение

1. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2017
2. Алябьева Е.А., Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Воронова Е.К., Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград: Учитель,2012
4. Верхозина Л.Г., Заикина. Л.А., Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.
5. Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В. Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-
6. Кириллова Ю. А., Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
7. Кучма И. И. Олимпийские игры в детском саду. / - Волгоград: ИТД «Корифей».
8. Литвинова О.М., Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015
9. Микляева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011

10. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 2015
11. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014.
12. Подольская. Е.И., Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / -Волгоград: Учитель, 2009.
13. Федорова С.Ю., Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
14. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н., Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013.
15. Токаева, Т.Э., Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / - Волгоград : Учитель, 2014.
16. Федорова С.Ю., Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
17. Пензулаева Л.И., физическая культура в детском саду: Средняя группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
18. Пензулаева Л.И., физическая культура в детском саду: Старшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
19. Пензулаева Л.И., физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
20. Кострыкина Л. Ю., Рыкова О. Г., Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.

Дидактическое обеспечение:

- гимнастическая скамейка
- лесенка-стремянка
- доска шириной 20 см
- воротца высотой 50см
- ребристая доска
- лесенка, лежащая на полу для перешагивания
- шнур длиной 5 м.
- гимнастические палки
- мячи средней величины, мячи малые массажные
- косички, ленты, флажки, кубики
- обручи малые, средние и большие
- ориентиры
- набор кеглей, шапочки животных для подвижных игр, мягкие игрушки

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

**Учебно – тематический план
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)
Физическая культура**

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	Цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.21г. – 03.09.21г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)		Адаптация	
2.	сентябрь	06.09.21г. – 10.09.21г.		«Безопасный отдых на природе»			
3.	сентябрь	13.09.21г. – 17.09.21г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)			
4.	сентябрь	20.09.21г. – 24.09.21г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»			
5.	Сентябрь - октябрь	27.09.21г. – 01.09.21г.		«Здравствуй, детский сад»	• Занятие №1	Знакомить детей с большим залом, упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.	1, с. 32.
6.	октябрь	04.10.21г. – 08.10.21г.		«Транспорт»	• Занятие №2	Знакомить детей с большим залом, упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.	1, с. 33.
7.	октябрь	11.10.21г. –		«Осенний лес»	• Занятие №3	Упражнять в ходьбе по ограниченной	1, с. 33.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		15.10.21г.				плоскости, беге в прямом направлении, ползании на четвереньках, учить бросать предметы вдаль, развивать чувство ритма, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.	
8.	октябрь	18.10.21г. – 22.10.21г.		«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №4 	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, беге за воспитателем, бросании мяча на дальность, повторить перелезание и ползание на четвереньках, учить прокатывать мяч в прямом направлении, развивать умение ориентироваться в пространстве, самостоятельность.	1, с. 34.
9.	октябрь	25.10.21г. – 29.10.21г.		«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 • Занятие №6 	<p>Упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве и на себя.</p> <p>Упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве и на себя.</p>	1, с. 35. 1, с. 36.
10.	ноябрь	01.11.21г – 05.11.21г.		«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 	Упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, умении действовать с предметами, развивать чувство	1, с. 36.

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №2 	<p>равновесия, умение ориентироваться в пространстве, укреплять крупные группы мышц.</p> <p>Упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, прокатывании мяча в прямом направлении, умении действовать с предметами, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, укреплять крупные группы мышц.</p>	1, с. 37.
11.	ноябрь	08.11.21г. – 12.11.21г.		«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 	<p>Упражнять в действиях с предметами, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, в бросании мяча вдаль, ползании на четвереньках, повторить дыхательные упражнения, развивать чувство равновесия, ритма, внимание, умение ориентироваться в пространстве.</p>	1, с. 37.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №4 	<p>Упражнять в действиях с предметами, в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге по ориентирам, в бросании мяча вдаль, в ползании на четвереньках, в перелезании через скамейку. Повторить дыхательные упражнения, развивать чувство равновесия, ритма, внимание, ориентировку в пространстве.</p>	1, с. 39.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

12.	ноябрь	15.11.21г. – 19.11.21г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 • Занятие № 6 	Упражнять в действиях с предметом, в беге по ориентирам, в ходьбе враспынную, в метании вертикальную цель, в ползании на четвереньках, закреплять знание о величине предметов, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе.	1, с. 39. 1, с. 40.
13.	ноябрь	22.11.21г. – 26.11.21г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действиях с предметами, учить направлять движение мяча, повторить прокатывание мяча по ограниченной плоскости, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать самостоятельность.	1, с. 41. 1, с. 43.
14.	ноябрь - декабрь	29.11.21г. – 03.12.21г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, в лазании по гимнастической стенке, в прокатывании мяча, в прыжках, развивать умение действовать сообща, ориентироваться в пространстве, чувство равновесия, глазомер, внимание, укреплять крупные и мелкие группы мышц, воспитывать смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, в лазании по гимнастической стенке, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками, в прокатывании мяча, в</p>	1, с. 43.

						прыжках, развивать умение действовать сообща, ориентироваться в пространстве, чувство равновесия, глазомер, внимание, укреплять крупные и мелкие группы мышц, воспитывать смелость.	
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 2 		1, с. 45.
15.	декабрь	06.12.21г. – 10.12.21г.		«Красавица зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 • Занятие №4 	Упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в беге с ориентирами, в бросании мяча вдаль, действовать с предметами, закреплять умение бросать мяч в определённом направлении, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, воспитывать самостоятельность и смелость.	1, с. 45. 1, с. 47.
16.	декабрь	13.12.21г. – 17.12.21г.		«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 	<p>Учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить бросание в вертикальную цель, прокатывание в ограниченном пространстве, закреплять знания основных цветов, развивать чувство равновесия, глазомер, силу отталкивания мяча, совместные действия в игре.</p> <p>Учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом с остановкой по сигналу, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить</p>	1, с. 48.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					бросание в вертикальную цель, прокатывание в ограниченном пространстве, закреплять знания основных цветов и величину предметов, развивать чувство равновесия, глазомер, силу отталкивания мяча, учить совместным действиям в игре.	1, с. 49.
17.	декабрь	20.12.21г. – 24.12.21г.	«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 Занятие №7 Занятие №8	Учить детей переворачиваться с живота на спину, упражнять в беге с препятствиями, в разных видах ходьбы, в прыжках, закреплять бросание мяча вдаль, в вертикальную цель, развивать чувство равновесия, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, ловкость, воспитывать самостоятельность.	1, с. 49. 1, с. 50.
18.		27.12.21. - 30.12.21г	Каникулы			
19.	январь	10.01.22г. – 14.01.22г.	«Мой организм»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	Учить детей приставному шагу, упражнять в беге с препятствиями, в прокатывании мяча в ограниченном пространстве, в ползании на четвереньках, в прыжках через предмет, развивать равновесие, мелкую моторику рук, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, укреплять свод стопы, воспитывать смелость. Познакомить с прыжком с опорой на руки, упражнять в беге с препятствиями, в бросании мячей вдаль, в ползании на животе, развивать	1, с. 50. 1, с. 52.

						равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность.	
20.	январь	17.01.22г. – 21.01.22г.		«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 • Занятие № 4 	<p>Упражнять в беге с ориентирами, ходьбе между предметами и парами, в действиях с предметами в движении, лазании по гимнастической стенке, прыжках с продвижением вперёд, бросании мяча вдаль, закреплять основные цвета, развивать равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность и смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель, в прыжках с опорой на руки, закрепить прокатывание обруча, развивать равновесие, глазомер, умение ориентироваться в пространстве.</p>	1, с. 53 1, с. 54
21.	январь	24.01.22г. – 28.01.22г.		«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 6. 	<p>Упражнять в беге с ориентирами, ходьбе между предметами и парами, в действиях с предметами в движении, лазании по гимнастической стенке, прыжках с продвижением вперёд, бросании мяча вдаль, закреплять основные цвета, развивать равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность и смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель,</p>	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						в прыжках с опорой на руки, закрепить прокатывание обруча, развивать равновесие, глазомер, умение ориентироваться в пространстве.	
22.	февраль	31.01.22г. – 04.02.22г.	«Город мастеров»	• Занятие № 1	Учить детей забрасывать мяч в обруч, упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в горизонтальную цель, в ползании, закреплять движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу, воспитывать дружеские отношения в игре.	1, с. 56.	
				• Занятие № 2	Учить детей забрасывать мяч в обруч, упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в горизонтальную цель, в ползании, закреплять знания детей об основных цветах, движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу, воспитывать дружеские отношения в игре.	1, с. 57.	
23.	февраль	07.02.22г. – 11.02.22г.	«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	• Занятие №3 • Занятие №4	Упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе враспынную, бросании мяча в вертикальную цель и ловле мяча, в прыжках, в ползании, закреплять знания о величине предмета, развивать чувства ритма, равновесие, мелкую моторику, воспитывать самостоятельность.	1, с. 58. 1, с. 59.	
24.	февраль	14.02.22г. – 18.02.22г.	«Все работы хороши» (мужские)	• Занятие №5 • Занятие №6	Упражнять в ходьбе враспынную, выполняя действие с предметом, в беге	1, с. 59. 1, с. 60.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

				профессии)		с препятствиями, в ползании, повторить опорный прыжок, передвижение по бревну, развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание основных цветов.	
25.	февраль	21.02.22г. – 25.02.22г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №7 • Занятие №8 	Учить ловить мяч после отскока, знакомить детей с забрасыванием мяча в баскетбольную корзину, упражнять в беге и ходьбе, закрепить повороты с живота на спину, укреплять свод стопы, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.	1, с. 61. 1, с. 63.
26.	Февраль - март	28.02.22г. – 04.03.22г.		«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №2 	Познакомить с техникой передвижения приставным шагом на высоте, упражнять в прыжках, ловле мяча, беге и ходьбе, развивать мелкую моторику рук, укреплять крупные группы мышц.	1, с. 63. 1, с. 64.
27.	март	07.03.22г. – 11.03.22г.	весна	«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 4 	Учить бегу без ориентиров, упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, в прыжке с опорой на руки, закреплять знания основных цветов, укреплять свод стопы, воспитывать внимание, смелость.	1, с. 65. 1, с. 66.
28.	март	14.03.22г. – 18.03.22г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 6 	Упражнять в ходьбе друг за другом, забрасывании мяча в баскетбольную корзину, беге с препятствиями, прыжках, развивать мелкую моторику	1, с. 67. 1, с. 68.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					рук, чувство ритма.			
29.	март	21.03.22г. – 25.03.22г.		«Вода, обитатели водоёмов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 	<p>Упражнять в ходьбе, меняя темп, беге с препятствиями, прыжках, ползании, повторить прокатывание мяча, закреплять знания о величине предметов, укреплять свод стопы.</p> <p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, прыжках, ползании, бросании в вертикальную цель, в ходьбе на носочках, развивать чувство ритма, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.</p>	1, с. 68.	
						<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №8 		1, с. 69.
30.	март - апрель	28.03.22г. – 01.04.22г.		«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять в беге с препятствиями, лазании, бросании мячей разными способами, прыжках разными способами, повторить переворачивание, укреплять свод стопы.</p>	1, с. 70. 1, с. 71.	
31.	апрель	04.04.22г. – 08.04.22г.		«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 4 	<p>Упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.</p>	1, с. 71. 1, с. 72.	
32.	апрель	11.04.22г. – 15.04.22г.	«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие №6 	<p>Упражнять в ходьбе друг за другом и в рассыпную, в ползании на четвереньках, в ходьбе по ограниченной плоскости, в лазании по гимнастической стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство</p>	1, с. 72. 1, с. 74.		

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						равновесия, мелкую моторику рук, воспитывать смелость.	
33.	апрель	18.04.22г. – 22.04.22г.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе на ограниченной плоскости, в бросании в вертикальную цель, в прыжках, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча разными способами, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.	1, с. 74. 1, с. 76.	
34.	апрель	25.04.22г. – 29.04.22г.	«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	Упражнять в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании, закрепить прокатывание мяча, бросание в цель, знания основных цветов, развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику рук, чувство равновесия, воспитывать смелость и самостоятельность.	1, с. 76. 1, с. 77.	
35.	май	04.05.22г. – 06.05.22г.	«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 4 	Упражнять в действиях с предметом в ходьбе, в беге враспынную, в ходьбе змейкой, в ползании и лазании, познакомить с катанием мяча с помощью предмета, развивать чувство равновесия, действовать по сигналу, воспитывать самостоятельность.	1, с. 77. 1, с. 79.	
36.	май	10.05.22г. – 13.05.22г.	«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 6 	Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании в ограниченном пространстве, в прокатывании мяча по ограниченной	1, с. 79. 1, с. 80.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						плоскости, в лазании, закреплять знания основных цветов, развивать чувство равновесия, внимание, мелкую моторику рук, укреплять крупные мышцы.	
37.	май	16.05.22г. – 20.05.22г.		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 	Упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге, в подбрасывании и метании мяча, в прыжках и спрыгивании с высоты, в ползании, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, внимание, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	1, с. 80.
38.	май	23.05.22г. – 31.05.22г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге, в подбрасывании и метании мяча, в прыжках и спрыгивании с высоты, в ползании, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, внимание, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	1, с. 80.

**Учебно – тематический план
Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Физическая культура

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.21г. – 03.09.21г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №1 	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2, с. 23.
2.	сентябрь	06.09.21г. – 10.09.21г.		«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 2 • Занятие № 2 	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	2, с. 24.
3.	сентябрь	13.09.21г. – 17.09.21г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 3 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2, с. 25.
4.	сентябрь	20.09.21г. – 24.09.21г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие №4 	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2, с. 26.
5.	Сентябрь - октябрь	27.09.21г. – 01.10.21г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 5 	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	2, с. 28.
6.	октябрь	04.10.21г. – 08.10.21г.		«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 • Занятие № 6 	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании	2, с. 29.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

			на дорогах)»		мяча при прокатывании друг другу.	
7.	октябрь	11.10.21г. – 15.10.21г.	««Осенний лес» (деревья, кустарники, грибы, ягоды)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №7 • Занятие № 7 	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	2, с. 30.
8.	октябрь	18.10.21г. – 22.10.21г.	«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 8 • Занятие № 8 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	2, с. 31.
9.	октябрь	25.10.21г. – 29.10.21г.	«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 • Занятие № 9 	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	2, с. 33.
10.	ноябрь	01.11.21г – 05.11.21г.	«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 10 	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	2, с. 34.
11.	ноябрь	08.11.21г. – 12.11.21г.	«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 11 • Занятие № 11 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	2. с. 35.
12.	ноябрь	15.11.21г. – 19.11.21г.	«Город мастеров» (Народная игрушка и традиции)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 • Занятие № 12 	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал	2, с. 37.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.		
13.	ноябрь	22.11.21г. – 26.11.21г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие №13 	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2, с. 38.	
14.	ноябрь - декабрь	29.11.21г. – 03.12.21г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 14 • Занятие № 14 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2, с. 40.	
15.	декабрь	06.12.21г. – 10.12.21г.		«Красавица зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 • Занятие № 15 	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	2, с. 41.	
16.	декабрь	13.12.21г. – 17.12.21г.		«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие №16 	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	2, с. 42.	
17.	декабрь	20.12.21г. – 24.12.21г.		«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 17 Занятие № 17 	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд	2, с.43.	
18.	декабрь	27.12.21г.- 30.12.21г.		Каникулы				
19.	январь	10.01.22г. –			«Мой организм»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	Упражнять детей в ходьбе	2, с. 45.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		14.01.22г.		<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	<p>колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	
19.	январь	17.01.22г. – 21.01.22г.	«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 19 	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>	2, с. 46.
20.	январь	24.01.22г. – 28.01.22г.	«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 20 • Занятие № 20 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	2, с. 47.
21.	февраль	31.01.22г. – 04.02.22г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 • Занятие № 21 	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	2, с. 50.
22.	февраль	07.02.22г. – 11.02.22г.	«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 22 	<p>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.</p>	2, с. 51.
23.	февраль	14.02.22г. – 18.02.22г.	«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 23 • Занятие № 23 	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить</p>	2, с. 52.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	
24.	февраль	21.02.22г. – 25.02.22г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 • Занятие № 24 	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	2, с. 53.
25.	Февраль – март	28.02.22г. – 04.03.22г.	весна	«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 25 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	2, с. 54.
26.	март	09.03.22г. – 11.03.22г.		«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 26 • Занятие № 26 	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	2, с. 56.
27.	март	14.03.22г. – 18.03.22г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 • Занятие № 27 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	2, с. 57.
28.	март	21.03.22г. – 25.03.22г.		«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 28 	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	2, с. 58.
29.	март – апрель	28.03.22г. – 01.04.22г.		«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 29 • Занятие № 29 	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	2, с. 60.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре..	
30.	апрель	04.04.22г. – 08.04.22г.	«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 • Занятие № 30 	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2, с. 61.
31.	апрель	11.04.22г. – 15.04.22г.	«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 31 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	2, с. 62.
32.	апрель	18.04.22г. – 22.04.22г.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 32 • Занятие № 32 	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2, с. 63.
33.	апрель	25.04.22г. – 29.04.22г.	«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 • Занятие № 33 	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	2, с. 65.
34.	май	04.05.22г. – 06.05.22г.	«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 34 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	2, с. 66.
35.	май	10.05.22г. – 13.05.22г.	«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 35 • Занятие № 35 	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	2, с. 67.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

36.	май	16.05.22г. – 20.05.22г.		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none">• Занятие № 36• Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	2, с. 68.
37.	май	23.05.22г. – 31.05.22г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none">• Занятие № 37• Занятие № 37	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	2, с. 69.

**Учебно – тематический план
Средняя группа (от 4 до 5 лет)
Физическая культура**

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.21г. – 03.09.21г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	3, с. 20. 3, с. 21.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	3, с. 22.
2.	сентябрь	06.09.21г. – 10.09.21г.		«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	3, с. 22. 3, с. 24.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в</p>	3, с. 24.

						прыжках.	
3.	сентябрь	13.09.21г. – 17.09.21г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 <ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 - 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p>3, с. 25. 3, с. 27.</p> <p>3, с. 27.</p>
4.	сентябрь	20.09.21г. – 24.09.21г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 <ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p>3, с. 28. 3, с. 29.</p> <p>3, с. 30.</p>
5.	Сентябрь – октябрь	27.09.21г. – 01.10.21г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола(земли) и мягком приземлении</p>	<p>3, с. 31. 3, с. 33.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	<p>на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	3, с. 33.
6.	октябрь	04.10.21г. – 08.10.21г.	«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	<p>Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	3, с. 34. 3, с. 35.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	3, с. 35.	
7.	октябрь	11.10.21г. – 15.10.21г.	«Осенний лес» (деревья, кустарники, грибы)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	3, с. 36. 3, с. 36.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в</p>	3, с. 37.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	
8.	октябрь	18.10.21г. – 22.10.21г.	«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	3, с. 37. 3, с. 38.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	3, с. 39.	
9.	октябрь	25.10.21г. – 29.10.21г.		«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	3, с. 40. 3, с. 41.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>	3, с. 41.	
10.	ноябрь	01.11.21г – 05.11.21г.	«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	3, с. 42. 3, с. 43.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	3, с. 44.
11.	ноябрь	08.11.21г. – 12.11.21г.	«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>	3, с. 44. 3, с. 45.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	3, с. 46.	
12.	ноябрь	15.11.21г. – 19.11.21г.		«Город мастеров» (Народная игрушка и традиции)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	3, с. 46. 3, с. 47.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>	3, с. 48.	
13.	ноябрь	22.11.21г. – 26.11.21г.	«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге;</p>	3, с. 49. 3, с. 50.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	3, с. 50.
14.	ноябрь - декабрь	29.11.21г. – 03.12.21г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	3, с. 51. 3, с. 52.
				«Красавица зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	3, с. 52.
15.	декабрь	06.12.21г. – 10.12.21г.			<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	3, с. 53. 3, с. 55.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	3, с. 55.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

16.	декабрь	13.12.21г. – 17.12.21г.		«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>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.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>3, с. 55. 3, с. 57.</p> <p>3, с. 57.</p>
17.	декабрь	20.12.21г. – 24.12.21г.		«Зимние игры и забавы»	<p>Занятие № 13 Занятие № 14</p> <p>Занятие № 15</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения на лыжах.</p> <p>Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>3, с. 58. 3, с. 59.</p> <p>3, с. 60.</p>
18.	декабрь	27.12.21г.- 30.12.21г.		Каникулы			
19.	январь	10.01.22г. – 14.01.22г.		«Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</p>	<p>3, с. 60. 3, с. 61.</p> <p>3, с. 61.</p>
20.	январь	17.01.22г. – 21.01.22г.		«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание</p>	<p>3, с. 62. 3, с. 63.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 21 	<p>по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.</p>	3, с. 63.
21.	январь	24.01.22г. – 28.01.22г.		«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 22 Занятие № 23 	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	3, с. 64. 3, с. 65.
				«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 24 	<p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.</p>	3, с. 65.
22.	февраль	31.01.22г. – 04.02.22г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 25 Занятие № 26 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	3, с. 66. 3, с. 67.
					<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 27 	<p>Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках.</p>	3, с. 68.
23.	февраль	07.02.22г. – 11.02.22г.		«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 28 Занятие № 29 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	3, с. 68. 3, с. 69.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	3, с. 69.
24.	февраль	14.02.22г. – 18.02.22г.		«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</p>	<p>3, с. 70. 3, с. 71.</p> <p>3, с. 71.</p>
25.	февраль	21.02.22г. – 25.02.22г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 • Занятие № 36 	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>	<p>3, с. 71. 3, с. 72.</p> <p>3, с. 73.</p>
26.	Февраль - март	28.02.22г. – 04.03.22г.		«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>3, с. 73. 3, с. 74.</p> <p>3, с. 74.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

			весна				
27.	март	09.03.22г. – 11.03.22г.		«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 • Занятие № 6 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>3, с. 75. 3. с. 76. .</p> <p>3, с. 77.</p>
28.	март	14.03.22г. – 18.03.22г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 • Занятие № 9 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p> <p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>	<p>3, с. 77. 3, с. 78.</p> <p>3, с. 78.</p>
29.	март	21.03.22г. – 25.03.22г.	«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким</p>	<p>3, с. 79. 3, с. 80.</p> <p>3, с. 80.</p>	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
30.	март – апрель	28.03.22г. – 01.04.22г.		«Птицы» (1 апреля международный день птицы)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 • Занятие № 15 	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>3, с. 81. 3, с. 82.</p> <p>3, с. 83.</p>
31.	апрель	04.04.22г. – 08.04.22г.		«Книги» (23 апреля всемирный день книги)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>.3, с. 83. 3, с. 84</p> <p>3, с. 85</p>
32.	апрель	11.04.22г. – 15.04.22г.		«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>3, с. 85. 3, с. 86.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	3, с 86.
33.	апрель	18.04.22г. – 22.04.22г.		«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	3, с 87. 3, с 88.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	3, с. 88
34.	апрель	25.04.22г. – 29.04.22г.		«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	3, с. 89. 3, с. 90.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	3, с. 90.
35.	май	04.05.22г. – 06.05.22г.		«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	3, с. 90. 3, с. 91
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить	3, с. 91.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						задания с бегом и прыжками.	
36.	май	10.05.22г. – 13.05.22г.		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>3, с. 92. 3, с. 93.</p> <p>3, с. 93.</p>
37.	май	16.05.22г. – 20.05.22г.		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 • Занятие № 36 	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>3, с. 93. 3, с. 94</p> <p>3, с. 94.</p>
38.	май	23.05.22г. – 31.05.22г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.</p>	<p>3, с. 95. 3, с. 96.</p> <p>3, с. 96.</p>

**Учебно – тематический план
Старшая группа (от 5 до 6 лет)
Физическая культура**

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.21г. – 03.09.21г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>4, с. 14. 4, с. 16.</p> <p>4, с. 16.</p>
2.	сентябрь	06.09.21г. – 10.09.21г.		«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 • Занятие № 6 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>4, с. 18. 4, с. 19.</p> <p>4, с. 19.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

3.	сентябрь	13.09.21г. – 17.09.21г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 • Занятие № 9 	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>4, с. 20. 4, с. 22.</p> <p>4, с. 23.</p>
4.	сентябрь	20.09.21г. – 24.09.21г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>4, с. 23. 4 с. 25.</p> <p>4, с. 25.</p>
5.	Сентябрь - октябрь	27.09.21г. – 01.10.21г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 • Занятие № 15 	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с</p>	<p>4, с. 27. 4, с. 28.</p> <p>4, с. 28.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	
6.	октябрь	04.10.21г. – 08.10.21г.	«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	4, с. 29. 4, с. 31.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	4, с. 31.
7.	октябрь	11.10.21г. – 15.10.21г.		«Осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
			<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 		Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	4, с. 34.
8.	октябрь	18.10.21г. – 22.10.21г.	«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	4, с. 34. 4, с. 36.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1, 5 минуты; разучить игру» Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p>	4, с. 36.
9.	октябрь	25.10.21г. – 29.10.21г.	«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	4, с. 38. 4, с. 40.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	4, с. 40.
10.	ноябрь	01.11.21г – 05.11.21г.	«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	4, с. 41. 4, с. 42.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>	4, с. 42.
11.	ноябрь	08.11.21г. – 12.11.21г.	«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>	4, с. 43. 4, с. 44.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	4, с. 44.
12.	ноябрь	15.11.21г. – 19.11.21г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	4, с. 45. 4, с. 46.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	4, с. 46.
13.	ноябрь	22.11.21г. – 26.11.21г.	«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	4, с. 47. 4, с. 48.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	4., с. 49.
14.	ноябрь - декабрь	29.11.21г. – 03.12.21г.	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.	4, с. 50. 4, с. 51.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №6 	Повторить ходьбу и бег между	4, с. 51.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

			зима			снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков цель.	
15.	декабрь	06.12.21г. – 10.12.21г.		«Красавица зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	4, с. 52. 4, с. 53.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	4, с. 53.
16.	декабрь	13.12.21г. – 17.12.21г.		«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	4, с. 54. 4, с. 56.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	4, с. 56.
17.	декабрь	20.12.21г. – 24.12.21г..		«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> Занятие № 13 Занятие №14 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;	4, с. 58. 4, с. 59.

				Занятие №15	упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	4, с. 60.
18.	декабрь	27.12.21г. – 30.12.21г.	Каникулы			
19.	январь	10.01.22г. – 14.01.22г.	«Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>4, с. 60.</p> <p>4, с. 62.</p> <p>4, с. 62.</p>
20.	январь	17.01.22г. – 21.01.22г.	«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>4, с. 62,</p> <p>4, с. 63.</p> <p>4, с. 64</p>
21.	январь	24.01.22г. – 28.01.22г.	«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и</p>	<p>4, с. 64.</p> <p>4, с. 65.</p> <p>4, с. 65</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					прыжками.		
22.	февраль	31.01.22г. – 04.02.22г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	4, с. 67. 4, с. 68.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>	4, с. 68.
23.	февраль	07.02.22г. – 11.02.22г.		«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги, а прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	4, с. 69. 4, с. 70.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	4, с. 70.	
24.	февраль	14.02.22г. – 18.02.22г.	«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под полку и перешагивании</p>	4, с. 70. 4, с. 71.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>через неё.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	4, с. 72.
25.	февраль	21.02.22г. – 25.02.22г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>	4, с. 72. 4, с. 73.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением задания.</p>	4, с. 74.
26.	Февраль - март	28.02.22г. – 04.03.22г.		«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	4, с. 75. 4, с. 76
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	4, с. 77.
27.	март	09.03.22г. – 11.03.22г.	весна	«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании</p>	4, с. 78. 4, с. 79

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	4, с 79.
28.	март	14.03.22г. – 18.03.22г.	«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии</p>	4, с. 80. 4, с. 81. 4, с. 82.
29.	март	21.03.22г. – 25.03.22г.	«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	<p>. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p>	4, с. 82. 4, с. 83 4, с. 84
30.	март - апрель	28.03.22г. – 01.04.22г.	«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 		<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>	.4, с. 85. 4, с. 86.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	4, с. 86
31.	апрель	04.04.22г. – 08.04.22г.	«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	4, с. 87. 4, с. 88 4, с. 88.
32.	апрель	11.04.22г. – 15.04.22г.	«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	4, с. 88. 4, ч. 90. 4, с. 90.
33.	апрель	18.04.22г. – 22.04.22г.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с</p>	4, с. 90. 4, с. 92. 4, с. 92.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					мячом, в прыжках и равновесии.		
34.	апрель	25.04.22г. – 29.04.22г.		«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	Упражнять детей в ходьбе и беге м поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	4, с. 93. 4, с. 94.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	4, с. 95
35.	май	04.05.22г. – 06.05.22г.		«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	4, с. 95. 4, с. 96.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	4, с. 96.
36.	май	10.05.22г. – 13.05.22г.		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	4, с. 97. 4, с. 98.
						<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	Повторить бег на скорость; игровые

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						упражнения с мячом и в прыжках.	
37.	май	16.05.22г. – 20.05.22г.		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 • Занятие № 36 	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>	<p>4, с. 99. 4, с. 100.</p> <p>4, с. 100.</p>
38.	май	23.05.22г. – 31.05.22г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>4, с. 101. 4, с. 103.</p> <p>4, с. 103.</p>

**Учебно – тематический план
Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)**

Физическая культура

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.21г. – 03.09.21г.		«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	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.	5, с. 8. 5, с. 9.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	5, с. 10.
2.	сентябрь	06.09.21г. – 10.09.21г.	осень	«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	5, с. 10. 5, с. 12.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей	5, с. 13.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	
3.	сентябрь	13.09.21г. – 17.09.21г.	«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 • Занятие № 9 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>	<p>5, с. 14. 5, с.15.</p> <p>5, с. 15.</p>
4.	сентябрь	20.09.21г. – 24.09.21г.	«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>5, с. 15. 5 с. 17.</p> <p>5, с. 17.</p>
5.	Сентябрь - октябрь	27.09.21г. – 01.10.21г.	«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в</p>	<p>5, с. 19. 5, с. 20.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	упражнении с мячом. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	5, с. 21.
6.	октябрь	04.10.21г. – 08.10.21г.	«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	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. Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	5, с. 21. 5, с. 22.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 		5, с. 23.	
7.	октябрь	11.10.21г. – 15.10.21г.	«Осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	5, с. 23. 5, с. 25.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	5, с. 25.	
8.	октябрь	18.10.21г. – 22.10.21г.	«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на	5, с. 26. 5, с. 27.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	5, с. 27.
9.	октябрь	25.10.21г. – 29.10.21г.	«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	5, с. 28. 5, с. 31.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>Закреплять навык ходьбы, перешагивания через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	5, с. 31.	
10.	ноябрь	01.11.21г – 05.11.21г.	«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	5, с. 31. 5, с. 33.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	5, с. 33.	
11.	ноябрь	08.11.21г. –	«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 	<p>Упражнять в ходьбе и беге «Змейкой»</p>	5, с. 33.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		12.11.21г.		<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 32 • Занятие № 33 	<p>между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>5, с. 35.</p> <p>5, с. 35.</p>
12.	ноябрь	15.11.21г. – 19.11.21г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 • Занятие № 36 	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>5, с. 36.</p> <p>5, с. 37.</p> <p>5, с. 38.</p>
13.	ноябрь	22.11.21г. – 26.11.21г.	«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>5, с. 39.</p> <p>5, с. 40.</p>

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	5., с. 40.
14.	ноябрь - декабрь	29.11.21г. – 03.12.21г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>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.</p>	5, с. 41. 5, с. 42.
				«Красавица зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №6 	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	5, с. 42.
15.	декабрь	06.12.21г. – 10.12.21г.		«Красавица зима»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	5, с. 44. 5, с. 45.
				«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>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.</p>	5, с. 45.
16.	декабрь	13.12.21г. –		«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с</p>	5, с. 46.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		17.12.21г.		<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>5, с. 47.</p> <p>5, с. 47.</p>
17.	декабрь	20.12.21г. – 24.12.21г..	«Зимние игры и забавы»	<p>Занятие № 13</p> <p>Занятие №14</p> <p>Занятие №15</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»</p>	<p>5, с. 48.</p> <p>5, с. 50.</p> <p>5, с. 50.</p>
18.	декабрь	27.12.21г. – 30.12.21г.	Каникулы			
19.	январь	10.01.22г. – 14.01.22г.	«Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Провести игровое упражнение</p>	<p>5, с. 51.</p> <p>5, с. 52.</p> <p>5, с. 53.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						«Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки»	
20.	январь	17.01.22г. – 21.01.22г.	«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>	5, с. 53, 5, с. 55.	5, с. 55.
21.	январь	24.01.22г. – 28.01.22г.	«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»</p>	5, с. 56. 5, с. 57.	5, с. 57.
22.	февраль	31.01.22г. – 04.02.22г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного	5, с. 58. 5, с. 59.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	5, с. 59.
23.	февраль	07.02.22г. – 11.02.22г.	«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p>	5, с. 60. 5, с. 61.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	5, с. 61.	
24.	февраль	14.02.22г. – 18.02.22г.	«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	5, с. 62. 5, с. 63.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с</p>	5, с. 63.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	
25.	февраль	21.02.22г. – 25.02.22г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	5, с. 64. 5, с. 65.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	5, с. 65.
26.	Февраль - март	28.02.22г. – 04.03.22г.		«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	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.	5, с. 71. 5, с. 72.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	5, с. 72.
27.	март	09.03.22г. – 11.03.22г.	весна	«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	5, с. 73. 5, с. 74.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	5, с. 74.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

28.	март	14.03.22г. – 18.03.22г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 • Занятие № 9 	<p>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.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>5, с. 75. 5, с. 77.</p> <p>5, с. 77.</p>
29.	март	21.03.22г. – 25.03.22г.		«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>5, с. 78. 5, с. 79.</p> <p>5, с. 79.</p>
30.	март - апрель	28.03.22г. – 01.04.22г.		«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 • • Занятие № 15 	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>5, с. 80. 5, с. 81.</p> <p>5, с. 81.</p>
31.	апрель	04.04.22г. – 08.04.22г.		«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>5, с. 82. 5, с. 83.</p> <p>5, с. 83.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

32.	апрель	11.04.22г. – 15.04.22г.		«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>5, с. 83. 5, ч. 85.</p> <p>5, с. 85.</p>
33.	апрель	18.04.22г. – 22.04.22г.		«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>5, с. 86. 5, с. 87.</p> <p>5, с. 87.</p>
34.	апрель	25.04.22г. – 29.04.22г.		«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 • Занятие № 27 	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>5, с. 87. 5, с. 88.</p> <p>5, с. 89.</p>
35.	май	04.05.22г. – 06.05.22г.		«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>5, с. 89. 5, с. 90.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	5, с. 91.
36.	май	10.05.22г. – 13.05.22г.		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	5, с. 91. 5, с. 92.
				«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	5, с. 92.
37.	май	16.05.22г. – 20.05.22г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	5, с. 94. 5, с. 95.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	5, с. 95.
38.	май	23.05.22г. – 31.05.22г.			<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)	5, с. 96.
						Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон)	5, с. 97.
						Игровые упражнения в лесу и на лужайке	5, с. 98.

Список литературы:

- 1. Кострыкина Л. Ю., Рыкова О. Г., Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
- 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009. - 80 с.
- 3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. - 112 с.
- 4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. - 128 с.
- 5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. - 112с.