ЧОУ «Первая частная школа» Дошкольное отделение

УТВЕРЖДАЮ Директор ЧОУ «Первая частная школа»



M.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 N_2 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 обоих рука 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 образовательной физической культуре дошкольной организации В физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя спортивные физкультминутки, гимнастика, подвижные И игры, закаливающие сочетании c физическими упражнениями); активный (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 непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает 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:

| Задачи: | | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Физкультурно- | Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс | | | | | | |
| оздоровительная | закаливающих процедур с использованием различных природных | | | | | | |
| работа | 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 5-6 | | | | | | |
| | минут. | | | | | | |
| | 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). | | | | | | |
| Формирование | Формировать у детей представления о значении разных органов для | | | | | | |
| начальных | нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - | | | | | | |
| представлений о | слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - | | | | | | |
| здоровом образе | хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова | | | | | | |
| жизни | - думать, запоминать. | | | | | | |
| Физическая | Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, | | | | | | |
| культура | 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. | | | | | | |
| Подвижные | Развивать стремление играть в подвижные игры с простым | | | | | | |
| игры | 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.) | | | | | | |

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», «Проползти 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 высоту10-15см 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:

| Физкультурно- | Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| оздоровительная | закаливающих процедур с использованием различных природных | | | | | | |
| работа | факторов (воздух, солнце, вода). Приучать детей находиться в | | | | | | |
| | помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на | | | | | | |
| | воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить | | | | | | |
| | треннюю 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) | | | | | | |
| Формирование | Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, | | | | | | |
| начальных | уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь | | | | | | |
| представлений о | и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; | | | | | | |
| здоровом образе | об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья | | | | | | |
| ИНЕИЖ | человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, | | | | | | |
| | игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с | | | | | | |
| | помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с | | | | | | |
| | упражнениями, укрепляющими различные органы и системы | | | | | | |
| | организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать | | | | | | |
| | представление о ценности здоровья; формировать желание вести | | | | | | |
| | здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем | | | | | | |
| | самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. | | | | | | |
| | Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | опрятности в повседневной жизни | | | | | | |
| Физическая | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей | | | | | | |
| культура | ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головн | | | | | | |
| | 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 | Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной | | | | | | |
| игры | 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), 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, убегать 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.

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 (вправовлево). 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- | Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс |
|-----------------|--|
| оздоровительная | закаливающих процедур с использованием природных факторов |
| работа | (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 | Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств |
| начальных | человека. Формировать представление о значении частей тела и органов |
| представлений о | чувств для жизни и здоровья человека. Воспитывать потребность в |
| здоровом образе | соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, |
| жизни | 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 | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| J J1 | 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; перелезать 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 | Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с | | | | | | | |
| игры | 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, убегать 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 (вправовлево). 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, согласовывать 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:

Физкультурнооздоровительная работа

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) В сочетании 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. самостоятельно Приучать детей 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,

| | 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 |
| 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 |
| Подвижные игры | событиях спортивной жизни страны. 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) впередвверх; 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 организовывают 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.

Залачи:

| A | | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Физкультурно- | Систематически проводить под руководством медицинских работников | | | | | | |
| оздоровительная | различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных | | | | | | |
| работа | 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. | | | | | | |

| | 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. |
|-----------------|---|
| Формирование | Расширять представления детей о рациональном питании. Формировать |
| начальных | представления о значении двигательной активности в жизни человека; |
| представлений о | умения использовать специальные физические упражнения для |
| здоровом образе | укрепления своих органов и систем. Формировать представления об |
| жизни | активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах |
| MISHI | закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять |
| | представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни |
| | человека и их влиянии на здоровье. |
| Физическая | Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. |
| культура | 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 |
| TT | спорта. |
| Подвижные | Учить детей использовать в самостоятельной деятельности |
| игры | 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). |

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, врассыпную. 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 посредине 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 колено, 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.

OOД - 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 посредине 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). Расчитываюся 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. Кандала 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: фитбол-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.: MOЗАИКА-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

| № | месяц | дата | период | Тема недели | Тема | Цель | УМК |
|-----|--------------------|----------------------------|--------|---|---|---|-----------|
| п/п | | | | | организованной образовательной деятельности | | |
| 1. | сентябрь | 01.09.21г. – 03.09.21г. | | «Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах) | | | |
| 2. | сентябрь | 06.09.21г. – 10.09.21г. | | «Безопасный отдых на природе» | | Адаптация | |
| 3. | сентябрь | 13.09.21г. – 17.09.21г. | осень | «Мой организм» (Бережем свое здоровье) | | тдангация | |
| 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, c. 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, c. 33. |
| 7. | октябрь | 11.10.21г. – | | «Осенний лес» | • Занятие №3 | Упражнять в ходьбе по ограниченной | 1, c. 33. |

| | | 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 | 18.10.21r. – 22.10.21r. | «Овощи, фрукты, ягоды» | • 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, c. 34. |
| 9. | октябрь | 25.10.21r. – 29.10.21r. | «Мой дом, мой город, моя страна» | • Занятие №5 | Упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве и на себя. | 1, c. 35. |
| | | | | • Занятие №6 | Упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве и на себя. | 1, c. 36. |
| 10. | ноябрь | 01.11.21r – 05.11.21r. | «Дикие животные» | • Занятие №1 | Упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, умении действовать с предметами, развивать чувство | 1, c. 36. |

| | | | | • Занятие №2 | равновесия, умение ориентироваться в пространстве, укреплять крупные группы мышц. 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. | 1, c. 37. |
|-----|--------|----------------------------|------------------------|--------------|--|-----------|
| 11. | ноябрь | 08.11.21r. – 12.11.21r. | «Посуда, наша пища» | • Занятие №3 | 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. | 1, c. 37. |
| | | | | • Занятие №4 | 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. | 1, c. 39. |

| 12. | ноябрь | 15.11.21r. – 19.11.21r. | | «Город мастеров» | • Занятие №5 • Занятие № 6 | Упражнять в действиях с предметом, в беге по ориентирам, в ходьбе врассыпную, в метании вертикальную цель, в ползании на четвереньках, закреплять знание о величине предметов, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе. | 1, c. 39. 1, c. 40. |
|-----|---------------------|----------------------------|------|--------------------------|---|---|------------------------|
| 13. | ноябрь | 22.11.21r. – 26.11.21r. | | «Мебель» | 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, c. 41. 1, c. 43. |
| 14. | ноябрь - декабрь | 29.11.21r. – 03.12.21r. | зима | «Дружат дети всей земли» | • Занятие №1 | 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. Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, в лазании по гимнастической стенке, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками, в прокатывании мяча, в | 1, c. 43. |

| | | | | Занятие № 2 | прыжках, развивать умение действовать сообща, ориентироваться в пространстве, чувство равновесия, глазомер, внимание, укреплять крупные и мелкие группы мышц, воспитывать смелость. | 1, c. 45. |
|-----|---------|----------------------------|------------------|---|---|------------------------|
| 15. | декабрь | 06.12.21r. – 10.12.21r. | «Красавица зима» | • 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, c. 45. 1, c. 47. |
| 16. | декабрь | 13.12.21r. – 17.12.21r. | «Новый год» | • Занятие №5 | 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. Учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом с остановкой по сигналу, упражнять в беге с препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить | 1, c. 48. |

| | | | | | 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. | |
| | | | | • Занятие № 6 | | 1, c. 49. |
| 17. | декабрь | 20.12.21г. – | «Зимние игры и | Занятие №7 | Учить детей переворачиваться с живота | 1, c. 49. |
| | | 24.12.21г. | забавы» | Занятие №8 | на спину, упражнять в беге с | 1, c. 50. |
| | | | | | 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. | |
| 18. | | 27.12.21 | Каникулы | | | |
| | | 30.12.21г | · | | | |
| 19. | январь | 10.01.22г. – | «Мой организм» | Занятие № 1 | Учить детей приставному шагу, | 1, c. 50. |
| | | 14.01.22г. | | • Занятие № 2 | упражнять в беге с препятствиями, в | 1, c. 52. |
| | | | | | 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 | |

| | | | | | равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность. | |
|-----|--------|----------------------------|------------------------|---|---|----------------------|
| 20. | январь | 17.01.22г. – 21.01.22г. | «Домашние животные» | Занятие №3 Занятие № 4 | 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. 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. | 1, c. 53 1, c. 54 |
| 21. | январь | 24.01.22r. – 28.01.22r. | «Жизнь Севера» | • Занятие № 5 • Занятие № 6. | 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. 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. | |
|-----|---------|----------------------------|--|---|--|------------------------|
| 22. | февраль | 31.01.22Γ. – 04.02.22Γ. | «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, c. 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, c. 57. |
| 23. | февраль | 07.02.22Γ. – 11.02.22Γ. | «Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах) | Занятие №3Занятие №4 | Упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе врассыпную, 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, c. 58. 1, c. 59. |
| 24. | февраль | 14.02.22г. – 18.02.22г. | «Все работы хороши» (мужские | Занятие №5Занятие №6 | Упражнять в ходьбе врассыпную, выполняя действие с предметом, в беге | 1, c. 59. 1, c. 60. |

| | | | | профессии) | | с препятствиями, в ползании, повторить опорный прыжок, передвижение по бревну, развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание основных цветов. | |
|-----|-------------------|----------------------------|-------|--|--|---|------------------------|
| 25. | февраль | 21.02.22r. – 25.02.22r. | | «Защитники Отечества» | • Занятие №7• Занятие №8 | Учить ловить мяч после отскока, знакомить детей с забрасыванием мяча в баскетбольную корзинку, упражнять в беге и ходьбе, закрепить перевороты с живота на спину, укреплять свод стопы, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность. | 1, c. 61. 1, c 63. |
| 26. | Февраль - март | 28.02.22Γ. – 04.03.22Γ. | | «Масленица» | Занятие №1Занятие №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, c. 63. 1, c. 64. |
| 27. | март | 07.03.22r. – 11.03.22r. | весна | «Мамин праздник» (женские профессии) | • 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, c. 65. 1, c. 66. |
| 28. | март | 14.03.22г. – 18.03.22г. | | «Вода» | Занятие № 5Занятие № 6 | Упражнять в ходьбе друг за другом, забрасывании мяча в баскетбольную корзину, беге с препятствиями, прыжках, развивать мелкую моторику | 1, c. 67. 1, c. 68. |

| | | | | | рук, чувство ритма. | |
|-----|------------------|----------------------------|--|---|--|------------------------|
| 29. | март | 21.03.22r. – 25.03.22r. | «Вода, обитатели водоёмов» | • Занятие № 7 | Упражнять в ходьбе, меняя темп, беге с препятствиями, прыжках, ползании, повторить прокатывание мяча, закреплять знания о величине предметов, укреплять свод стопы. | 1, c. 68. |
| | | | | | 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. | |
| | | | | • Занятие №8 | | 1, c. 69. |
| 30. | март - апрель | 28.03.22r. – 01.04.22r. | «Птицы» | Занятие № 1Занятие № 2 | Упражнять в беге с препятствиями, лазании, бросании мячей разными способами, прыжках разными способами, повторить переворачивание, укреплять свод стопы. | 1, c. 70. 1, c. 71. |
| 31. | апрель | 04.04.22r. – 08.04.22r. | «Книги» | Занятие № 3Занятие № 4 | Упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность. | 1, c. 71. 1, c. 72. |
| 32. | апрель | 11.04.22r. – 15.04.22r. | «В солнечном царстве, космическом государстве» | Занятие № 5Занятие №6 | Упражнять в ходьбе друг за другом и врассыпную, в ползании на четвереньках, в ходьбе по ограниченной плоскости, в лазании по гимнастической стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство | 1, c. 72. 1, c. 74. |

| | | | | | равновесия, мелкую моторику рук, воспитывать смелость. | |
|-----|--------|----------------------------|---|--|--|------------------------|
| 33. | апрель | 18.04.22г. – 22.04.22г. | «Животные жарких стран» | 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, c. 74. 1, c. 76. |
| 34. | апрель | 25.04.22r. – 29.04.22r. | «Одежда, обувь, головные уборы» | 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, c. 76. 1,c. 77. |
| 35. | май | 04.05.22r. – 06.05.22r. | «День Победы, мой город, моя улица, моя страна» | Занятие № 3 Занятие № 4 | Упражнять в действиях с предметом в ходьбе, в беге врассыпную, в ходьбе змейкой, в ползании и лазании, познакомить с катанием мяча с помощью предмета, развивать чувство равновесия, действовать по сигналу, воспитывать самостоятельность. | 1, c. 77. 1, c. 79. |
| 36. | май | 10.05.22г. – 13.05.22г. | «Моя семья» | Занятие № 5Занятие № 6 | Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании в ограниченном пространстве, в прокатывании мяча по ограниченной | 1, c. 79. 1, c. 80. |

| | | | | | 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» | • 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, c. 80. |
| 38. | май | 23.05.22г. – 31.05.22г. | «Насекомые» | • 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, c. 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 | 01.09.21r. – 03.09.21r. | | «Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах) | Занятие №1Занятие №1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 2, c. 23. |
| 2. | сентябрь | 06.09.21г. – 10.09.21г. | осень | «Безопасный отдых на природе» | Занятие № 2Занятие № 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | 2, c. 24. |
| 3. | сентябрь | 13.09.21г. – 17.09.21г. | | «Мой организм» (Бережем свое здоровье) | Занятие № 3Занятие № 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 2, c. 25. |
| 4. | сентябрь | 20.09.21r. – 24.09.21r. | | «Безопасность собственной жизнедеятельности» | Занятие № 4Занятие №4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | 2, c. 26. |
| 5. | Сентябрь - октябрь | 27.09.21г. – 01.10.21г. | | «Здравствуй, детский сад» | Занятие № 5Занятие № 5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 2, c. 28. |
| 6. | октябрь | 04.10.21г. – 08.10.21г. | | «Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность | Занятие № 6Занятие № 6 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании | 2, c. 29. |

| | | | на дорогах)» | | мяча при прокатывании друг другу. | |
|-----|---------|----------------------------|--|--|--|-----------|
| 7. | октябрь | 11.10.21r. – 15.10.21r. | ««Осенний лес» (деревья, кустарники, грибы, ягоды) | Занятие №7Занятие № 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 2, c. 30. |
| 8. | октябрь | 18.10.21r. – 22.10.21r. | «Овощи, фрукты, ягоды» | Занятие № 8Занятие № 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, c. 31. |
| 9. | октябрь | 25.10.21r. – 29.10.21r. | «Мой дом, мой город, моя страна» | Занятие № 9Занятие № 9 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 2, c. 33. |
| 10. | ноябрь | 01.11.21r – 05.11.21r. | «Дикие животные» | 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, развмвая координацию движений и глазомер. | 2, c. 34. |
| 11. | ноябрь | 08.11.21г. – 12.11.21г. | «Посуда, наша пища» | Занятие № 11Занятие № 11 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | 2. c. 35. |
| 12. | ноябрь | 15.11.21r. – 19.11.21r. | «Город мастеров» (Народная игрушка и традиции) | Занятие № 12 Занятие № 12 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал | 2, c. 37. |

| | | | | | | воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | |
|-----|---------------------|----------------------------|------|-----------------------------|--|--|-----------|
| 13. | ноябрь | 22.11.21r. – 26.11.21r. | | «Мебель» | • Занятие № 13• Занятие №13 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 2, c. 38. |
| 14. | ноябрь - декабрь | 29.11.21г. – 03.12.21г. | | «Дружат дети всей земли» | 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, c. 40. |
| 15. | декабрь | 06.12.21г. – 10.12.21г. | зима | «Красавица зима» | Занятие № 15Занятие № 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 2, c. 41. |
| 16. | декабрь | 13.12.21r. – 17.12.21r. | | «Новый год» | Занятие № 16Занятие №16 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании нп повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 2, c. 42. |
| 17. | декабрь | 20.12.21г. – 24.12.21г. | | «Зимние игры и забавы» | Занятие № 17 Занятие № 17 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд | 2, c.43. |
| 18. | декабрь | 27.12.21г 30.12.21г. | | Каникулы | | | |
| 19. | январь | 10.01.22г. – | | «Мой организм» | • Занятие № 18 | Упражнять детей в ходьбе | 2, c. 45. |

| 19. | январь | 14.01.22r. 17.01.22r. – | «Домашние животные» | Занятие № 18 Занятие № 19 | колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в умении действовать | 2, c. 46. |
|-----|---------|----------------------------|--|---|---|-----------|
| | | 21.01.22г. | | • Занятие № 19 | по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | |
| 20. | январь | 24.01.22r. – 28.01.22r. | «Жизнь Севера» | • Занятие № 20• Занятие № 20 | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 2, c. 47. |
| 21. | февраль | 31.01.22r. – 04.02.22r. | «Город мастеров» | • Занятие № 21• Занятие № 21 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. | 2, c. 50. |
| 22. | февраль | 07.02.22г. – 11.02.22г. | «Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах) | Занятие № 22Занятие № 22 | 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. | 2, c. 51. |
| 23. | февраль | 14.02.22r. – 18.02.22r. | «Все работы хороши» (мужские профессии) | Занятие № 23Занятие № 23 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить | 2, c. 52. |

| 24 | формоду | 21.02.22г. – | | «Защитники Отечества» | 2 2 2 2 2 2 1 2 4 | бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 2 0 52 |
|-----|------------------|----------------------------|-------|---|--|--|-----------|
| 24. | февраль | 25.02.22г. | | «Защитники Отечества» | Занятие № 24Занятие № 24 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | 2, c. 53. |
| 25. | Февраль – март | 28.02.22г. – 04.03.22г. | | «Масленица» | Занятие № 25Занятие № 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | 2, c. 54. |
| 26. | март | 09.03.22г. – 11.03.22г. | | «Мамин праздник» (женские профессии) | Занятие № 26Занятие № 26 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | 2, c. 56. |
| 27. | март | 14.03.22г. – 18.03.22г. | весна | «Вода» | • 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, c. 57. |
| 28. | март | 21.03.22г. – 25.03.22г. | | «Вода, обитатели водоемов» | • 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, c. 58. |
| 29. | март — апрель | 28.03.22Γ. – 01.04.22Γ. | | «Птицы» | Занятие № 29Занятие № 29 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. | 2, c 60. |

| | | | | | V | |
|-----|--------|--------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| | | | | | Упражнять в сохранении | |
| | | | | | равновесия при ходьбе на | |
| | | | | | повышенной опоре | |
| 30. | апрель | 04.04.22г. – | «Книги» | Занятие № 30 | Упражнять в ходьбе и беге, с | 2, c. 61. |
| | | 08.04.22г. | | Занятие № 30 | выполнением заданий; в | |
| | | | | | приземлении на полусогнутые | |
| | | | | | ноги в прыжках; развивать | |
| | | | | | ловкость в упражнениях с мячом. | |
| 31. | апрель | 11.04.22г. – | «В солнечном царстве, | Занятие № 31 | Повторить ходьбу и бег с | 2, c. 62. |
| | | 15.04.22г. | космическом | Занятие № 31 | выполнением заданий; развивать | |
| | | | государстве» | | ловкость и глазомер в упражнении | |
| | | | | | с мячом; упражнять в ползании на | |
| | | | | | ладонях и ступнях. | |
| 32. | апрель | 18.04.22г. – | «Животные жарких | • Занятие № 32 | Упражнять в ходьбе с остановкой | 2, c. 63. |
| | 1 | 22.04.22г. | стран» | Занятие № 32 | по сигналу воспитателя; повторить | |
| | | | • | | ползание между предметами; | |
| | | | | | упражнять в сохранении | |
| | | | | | устойчивого равновесия при | |
| | | | | | ходьбе на повышенной опоре. | |
| 33. | апрель | 25.04.22г. – | «Одежда, обувь, | Занятие № 33 | Повторить ходьбу и бег | 2, c. 65. |
| | 1 | 29.04.22г. | головные уборы» | Занятие № 33 | врассыпную, развивая | |
| | | | J 1 | | ориентировку в пространстве; | |
| | | | | | повторить задание в равновесии и | |
| | | | | | прыжках. | |
| 34. | май | 04.05.22г. – | «День Победы, мой | Занятие № 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге | 2, c. 66. |
| | | 06.05.22г. | город, моя улица, моя | Занятие № 34 | между предметами; в прыжках со | |
| | | | страна» | Samme N. 31 | скамейки на полусогнутые ноги; в | |
| | | | 1 | | прокатывании мяча друг другу. | |
| 35. | май | 10.05.22г. – | «Моя семья» | Занятие № 35 | Ходьба с выполнением заданий по | 2, c. 67. |
| | | 13.05.22г. | | Занятие № 35 | сигналу воспитателя; упражнять в | ,, |
| | | | | - Jannine ne JJ | бросании мяча вверх и ловля его; | |
| | | | | | ползание по гимнастической | |
| | | | | | скамейке | |
| | | | | | CRAMOTIRE | |

| 36. | май | 16.05.22г. – 20.05.22г. | «Цветы» | Занятие № 36Занятие № 36 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | 2, c. 68. |
|-----|-----|----------------------------|-------------|--|--|-----------|
| 37. | май | 23.05.22r. – 31.05.22r. | «Насекомые» | Занятие № 37 Занятие № 37 | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | 2, c. 69. |

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

| № п/п | месяц | дата | период | Тема недели | Тема организованной образовательной | цель | УМК |
|----------|----------|----------------------------|--------|---|--|--|------------------------|
| 1. | сентябрь | 01.09.21г. – 03.09.21г. | | «Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах) | деятельности • Занятие № 1 • Занятие № 2 | 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. | 3, c. 20. 3, c. 21. |
| | | | осень | | • Занятие № 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 3, c. 22. |
| 2. | сентябрь | 06.09.21г. – 10.09.21г. | | «Безопасный отдых на природе» | Занятие № 4 Занятие № 5 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | 3, c. 22. 3, c. 24. |
| | | | | | • Занятие № 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в | 3, c. 24. |

| | | | | | прыжках. | |
|----|-----------------------|----------------------------|--|--|--|------------------------|
| 3. | сентябрь | 13.09.21г. – 17.09.21г. | «Мой организм» (Бережем свое здоровье) | Занятие № 7Занятие № 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 - 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | 3, c. 25. 3, c. 27. |
| | | | | • Занятие № 9 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | 3, c. 27. |
| 4. | сентябрь | 20.09.21г. – 24.09.21г. | «Безопасность собственной жизнедеятельности» | Занятие № 10 Занятие № 11 | 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. | 3, c. 28. 3, c. 29. |
| | | | | Занятие № 12 | Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. | 3, c. 30. |
| 5. | Сентябрь – октябрь | 27.09.21г. – 01.10.21г. | «Здравствуй, детский сад» | Занятие № 13 Занятие № 14 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола(земли) и мягком приземлении | 3, c. 31. 3, c. 33. |

| | | | | • Занятие № 15 | на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | 3, c. 33. |
|----|---------|----------------------------|---|--|--|------------------------|
| 6. | октябрь | 04.10.21г. – 08.10.21г. | «Транспорт» (виды транспорта, трудовы действия, безопасност на дорогах) | | 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. | 3, c. 34. 3, c. 35. |
| | | | | • Занятие № 18 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | 3, c. 35. |
| 7. | октябрь | 11.10.21r. – 15.10.21r. | «Осенний лес» (деревья, кустарники грибы) | • Занятие № 19 • Занятие № 20 | 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. | 3, c. 36. 3, c. 36. |
| | | | | • Занятие № 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в | 3, c. 37. |

| | | | | | прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд. | |
|-----|---------|----------------------------|-------------------------------------|--|--|------------------------|
| 8. | октябрь | 18.10.21r. – 22.10.21r. | «Овощи, фрукты, ягоды» | Занятие № 22 Занятие № 23 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 3, c. 37. 3, c. 38. |
| | | | | • Занятие № 24 | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | 3, c. 39. |
| 9. | октябрь | 25.10.21r. – 29.10.21r. | «Мой дом, мой город, моя страна» | Занятие № 25 Занятие № 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 3, c. 40. 3, c. 41. |
| | | | | • Занятие № 27 | 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. | 3, c. 41. |
| 10. | ноябрь | 01.11.21г – 05.11.21г. | «Дикие животные» | Занятие № 28Занятие № 29 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | 3, c. 42. 3, c. 43. |

| | | | | • Занятие № 30 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 3, c. 44. |
|-----|--------|----------------------------|--|--|---|------------------------|
| 11. | ноябрь | 08.11.21r. – 12.11.21r. | «Посуда, наша пища» | Занятие № 31Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | 3, c. 44. 3, c. 45. |
| | | | | • Занятие № 33 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | 3, c. 46. |
| 12. | ноябрь | 15.11.21r. – 19.11.21r. | «Город мастеров» (Народная игрушка и традиции) | Занятие № 34 Занятие № 35 | 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. | 3, c. 46. 3, c. 47. |
| | | | | • Занятие № 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | 3, c. 48. |
| 13. | ноябрь | 22.11.21г. – 26.11.21г. | «Мебель» | Занятие № 1Занятие № 2 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; | 3, c. 49. 3, c. 50. |

| | | | | | | упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | |
|-----|---------------------|----------------------------|------|-----------------------------|--|--|------------------------|
| | | | | | • Занятие № 3 | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | 3, c. 50. |
| 14. | ноябрь - декабрь | 29.11.21r. – 03.12.21r. | | «Дружат дети всей земли» | Занятие № 4 Занятие № 5 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 3, c. 51. 3, c. 52. |
| | | | зима | | • Занятие № 6 | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | 3, c. 52. |
| 15. | декабрь | 06.12.21г. – 10.12.21г. | | «Красавица зима» | Занятие № 7 Занятие № 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | 3, c. 53. 3, c. 55. |
| | | | | | Занятие № 9 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | 3, c. 55. |

| 16. | декабрь | 13.12.21r. – 17.12.21r. | «Новый год» | Занятие № 10 Занятие № 11 | 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. | 3, c. 55. 3, c. 57. |
|-----|---------|----------------------------|---|--|--|------------------------|
| | | | | Занятие № 12 | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | 3, c. 57. |
| 17. | декабрь | 20.12.21r. – 24.12.21r. | «Зимние игры и забавы» | Занятие № 13 Занятие № 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения на лыжах. | 3, c. 58. 3, c. 59. |
| | | | | Занятие № 15 | Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | 3, c. 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) | Занятие № 16 Занятие № 17 Занятие № 18 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг | 3, c. 60. 3, c. 61. |
| 20. | январь | 17.01.22г. – 21.01.22г. | «Домашние животные» | Занятие № 19 Занятие № 20 | снежной бабы. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание | 3, c. 62. 3, c. 63. |

| | | | | Занятие № 21 | по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в перепрыгивании | 3, c. 63. |
|-----|---------|----------------------------|--|--|---|------------------------|
| | | | | | через препятствия в метании снежков на дальность. | |
| 21. | январь | 24.01.22г. – 28.01.22г. | «Жизнь Севера» | Занятие № 22 Занятие № 23 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | 3, c. 64. 3, c. 65. |
| | | | | • Занятие № 24 | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | 3, c. 65. |
| 22. | февраль | 31.01.22r. – 04.02.22r. | «Город мастеров» | Занятие № 25Занятие № 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 3, c. 66. 3, c. 67. |
| | | | | • Занятие № 27 | Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках. | 3, c. 68. |
| 23. | февраль | 07.02.22г. – 11.02.22г. | «Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах) | Занятие № 28 Занятие № 29 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 3, c. 68. 3, c. 69. |

| | | | | • Занятие № 30 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | 3, c. 69. |
|-----|-------------------|----------------------------|---|--|--|------------------------|
| 24. | февраль | 14.02.22г. – 18.02.22г. | «Все работы хороши» (мужские профессии) | Занятие № 31Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 3, c. 70. 3, c. 71. |
| | | | | • Занятие № 33 | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | 3, c. 71. |
| 25. | февраль | 21.02.22г. – 25.02.22г. | «Защитники Отечества» | Занятие № 34Занятие № 35 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | 3, c. 71. 3, c. 72. |
| | | | | • Занятие № 36 | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | 3, c. 73. |
| 26. | Февраль - март | 28.02.22Γ. – 04.03.22Γ. | «Масленица» | Занятие № 1 Занятие № 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 3, c. 73. 3, c. 74 |
| | | | | • Занятие № 3 | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | 3, c. 74. |

| 27. | март | 09.03.22г. – 11.03.22г. | весна | «Мамин праздник» (женские профессии) | Занятие № 4Занятие № 5 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 3, c. 75. 3. c. 76. |
|-----|------|----------------------------|-------|---|--|--|------------------------|
| | | | | | • Занятие № 6 | 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. | 3, c. 77. |
| 28. | март | 14.03.22г. – 18.03.22г. | | «Вода» | Занятие № 7 Занятие № 8 | 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. | 3, c. 77. 3, c. 78. |
| | | | | | • Занятие № 9 | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | 3, c. 78. |
| 29. | март | 21.03.22r. – 25.03.22r. | | «Вода, обитатели водоемов» | Занятие № 10 Занятие № 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | 3, c. 79. 3, c. 80. |
| | | | | | Занятие № 12 | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким | 3, c. 80. |

| | | | | | шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | |
|-----|------------------|----------------------------|--|--|---|------------------------|
| 30. | март — апрель | 28.03.22Γ. – 01.04.22Γ. | «Птицы» (1 апреля международный день птицы) | Занятие № 13Занятие № 14 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | 3, c. 81. 3, c. 82. |
| | | | | • Занятие № 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом. | 3, c. 83. |
| 31. | апрель | 04.04.22Γ. – 08.04.22Γ. | «Книги» (23 апреля всемирный день книги) | Занятие № 16 Занятие № 17 | 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. | .3, c. 83. 3, c. 84 |
| | | | | Занятие № 18 | 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. | 3, c. 85 |
| 32. | апрель | 11.04.22г. – 15.04.22г. | «В солнечном царстве, космическом государстве» | Занятие № 19Занятие № 20 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 3, c. 85. 3, c. 86. |

| | | | | • Занятие № 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 3, c 86. |
|-----|--------|----------------------------|---|--|---|------------------------|
| 33. | апрель | 18.04.22г. – 22.04.22г. | «Животные жарких стран» | Занятие № 22Занятие № 23 | . Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 3, c. 87. 3, c 88. |
| | | | | • Занятие № 24 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | 3, c. 88 |
| 34. | апрель | 25.04.22Γ. – 29.04.22Γ. | «Одежда, обувь, головные уборы» | 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, c. 89. 3, c. 90. |
| | | | | Занятие №27 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | 3, c. 90. |
| 35. | май | 04.05.22г. – 06.05.22г. | «День Победы, мой город, моя улица, моя страна» | Занятие № 28Занятие № 29 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 3, c. 90. 3, c. 91 |
| | | | | Занятие № 30 | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить | 3, c. 91. |

| | | | | | задания с бегом и прыжками. | |
|-----|-----|----------------------------|-------------|--|---|------------------------|
| 36. | май | 10.05.22г. – 13.05.22г. | «Моя семья» | Занятие № 31Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | 3, c. 92. 3, c. 93. |
| | | | | • Занятие № 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | 3, c. 93. |
| 37. | май | 16.05.22г. – 20.05.22г. | «Цветы» | Занятие № 34Занятие № 35 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | 3, c. 93. 3, c. 94 |
| | | | | • Занятие № 36 | Упражнять етей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | 3, c. 94. |
| 38. | май | 23.05.22г. – 31.05.22г. | «Насекомые» | Занятие № 1 Занятие № 2 | Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. | 3, c. 95. 3, c. 96. |
| | | | | • Занятие № 3 | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. | 3, c. 96. |

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. | | Занятие № 1 Занятие № 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. | 4, c. 14. 4, c. 16. | | |
| | | | | | • Занятие № 3 | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 4, c. 16. |
| 2. | | брь 06.09.21г. – «Безопасный отдых на природе» | 10.09.21г. | Занятие № 4 Занятие № 5 | 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. | 4, c. 18. 4, c. 19. | |
| | | | | | Занятие № 6 | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | 4, c. 19. |

| 3. | сентябрь | 13.09.21r. – 17.09.21r. | «Мой организм» (Бережем свое здоровье) | Занятие № 7 Занятие № 8 | 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. | 4, c. 20. 4, c. 22. |
|----|--------------------|----------------------------|--|--|--|------------------------|
| | | | | • Занятие № 9 | Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | 4, c. 23. |
| 4. | сентябрь | 20.09.21r. – 24.09.21r. | «Безопасность собственной жизнедеятельности» | Занятие № 10 Занятие № 11 | 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. | 4, c. 23. 4 c. 25. |
| | | | | • Занятие № 12 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | 4, c. 25. |
| 5. | Сентябрь - октябрь | 27.09.21r. – 01.10.21r. | «Здравствуй, детский сад» | Занятие № 13 Занятие № 14 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | 4, c. 27. 4, c. 28. |
| | | | | • Занятие № 15 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с | 4, c. 28. |

| | | | | | ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | |
|----|---------|----------------------------|---|--|--|------------------------|
| 6. | октябрь | 04.10.21r. – 08.10.21r. | «Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах) | 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, c. 29. 4, c. 31. |
| | | | | • Занятие № 18 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 4, c. 31. |
| 7. | октябрь | 11.10.21r. – 15.10.21r. | «Осенний лес» | Занятие № 19Занятие № 20 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | 4, c. 32. 4, c. 33. |
| | | | | • 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, c. 34. |
| 8. | октябрь | 18.10.21г. – 22.10.21г. | «Овощи, фрукты, ягоды» | Занятие № 22 Занятие № 23 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | 4, c. 34. 4, c. 36. |

| | | | | • Занятие № 24 | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1, 5 минуты; разучить игру» Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | 4, c. 36. |
|-----|---------|----------------------------|-------------------------------------|--|--|------------------------|
| 9. | октябрь | 25.10.21r. – 29.10.21r. | «Мой дом, мой город, моя страна» | Занятие № 25 Занятие № 26 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | 4, c. 38. 4, c. 40. |
| | | | | • Занятие № 27 | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 4, c. 40. |
| 10. | ноябрь | 01.11.21r – 05.11.21r. | «Дикие животные» | Занятие № 28 Занятие № 29 | 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. | 4, c. 41. 4, c. 42. |
| | | | | • Занятие № 30 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | 4, c. 42. |
| 11. | ноябрь | 08.11.21r. – 12.11.21r. | «Посуда, наша пища» | Занятие № 31 Занятие № 32 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | 4, c. 43. 4, c. 44. |

| | | | | • Занятие № 33 | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | 4, c. 44. |
|-----|---------------------|----------------------------|-----------------------------|--|--|------------------------|
| 12. | ноябрь | 15.11.21г. – 19.11.21г. | «Город мастеров» | Занятие № 34Занятие № 35 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | 4, c. 45. 4, c. 46. |
| | | | | • Занятие № 36 | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | 4, c. 46. |
| 13. | ноябрь | 22.11.21г. – 26.11.21г. | «Мебель» | 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, c. 47. 4, c. 48. |
| | | | | • Занятие № 3 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | 4., c. 49. |
| 14. | ноябрь - декабрь | 29.11.21г. – 03.12.21г. | «Дружат дети всей земли» | 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, c. 50. 4, c. 51. |
| | | | | • Занятие №6 | Повторить ходьбу и бег между | 4, c. 51. |

| | | | 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» | Занятие № 7 Занятие № 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | 4, c. 52. 4, c. 53. |
| | | | | | • 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, c. 53. |
| 16. | декабрь | 13.12.21r. – 17.12.21r. | | «Новый год» | Занятие № 10Занятие № 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | 4, c. 54. 4, c. 56. |
| | | | | | • 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, c. 56. |
| 17. | декабрь | 20.12.21r. – 24.12.21r | | «Зимние игры и забавы» | 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, c. 58. 4, c. 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, c. 60. |
|-----|---------|----------------------------|---|--|--|------------------------|
| 18. | декабрь | 27.12.21Γ. – 30.12.21Γ. | Каникулы | | | |
| 19. | январь | 10.01.22г. – 14.01.22г. | «Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни) | Занятие № 16Занятие № 17 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | 4, c. 60. 4, c. 62. |
| | | | | • Занятие № 18 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | 4, c. 62. |
| 20. | январь | 17.01.22г. – 21.01.22г. | «Домашние животные» | Занятие № 19 Занятие № 20 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | 4, c. 62, 4, c. 63. |
| | | | | • Занятие № 21 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | 4, c. 64 |
| 21. | январь | 24.01.22r. – 28.01.22r. | «Жизнь Севера» | Занятие № 22 Занятие № 23 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | 4, c. 64. 4, c. 65. |
| | | | | • Занятие № 24 | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и | 4, c. 65 |

| | | | | | прыжками. | |
|-----|-------------|----------------------------|---|--|---|------------------------|
| 22. | 22. февраль | 31.01.22r. – 04.02.22r. | 1 '' | Занятие № 25 Занятие № 26 | 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. | 4, c. 67. 4, c. 68. |
| | | | | • Занятие № 27 | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | 4, c. 68. |
| 23. | февраль | 07.02.22г. – 11.02.22г. | «Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах) | Занятие № 28 Занятие № 29 | 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. | 4, c. 69. 4, c. 70. |
| | | | | • Занятие № 30 | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 4, c. 70. |
| 24. | февраль | 14.02.22г. – 18.02.22г. | «Все работы хороши» (мужские профессии) | Занятие № 31Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под полку и перешагивании | 4, c. 70. 4, c. 71. |

| | | | | | | через неё. | |
|-----|----------------|----------------------------|-------|---|--|--|------------------------|
| | | | | | • Занятие № 33 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | 4, c. 72. |
| 25. | февраль | 21.02.22r. – 25.02.22r. | | «Защитники Отечества» | Занятие № 34 Занятие № 35 | 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. | 4, c. 72. 4, c. 73. |
| | | | | | • Занятие № 36 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением задания. | 4, c. 74. |
| 26. | Февраль - март | 28.02.22г. – 04.03.22г. | | «Масленица» | Занятие № 1 Занятие № 2 | 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. | 4, c. 75. 4, c. 76 |
| | | | | | • Занятие № 3 | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 4, c. 77. |
| 27. | март | 09.03.22г. – 11.03.22г. | весна | «Мамин праздник» (женские профессии) | Занятие № 4Занятие № 5 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании | 4, c. 78. 4, c. 79 |

| | | | | • Занятие № 6 | мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | 4, c 79. |
|-----|------------------|----------------------------|-------------------------------|--|--|-------------------------|
| 28. | март | 14.03.22г. — 18.03.22г. | «Вода» | Занятие № 7Занятие № 8 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | 4, c. 80. 4, c. 81. |
| | | | | • Занятие № 9 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии | 4, c. 82. |
| 29. | март | 21.03.22r. – 25.03.22r. | «Вода, обитатели водоемов» | Занятие № 10 Занятие № 11 | . Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | 4, c. 82. 4, c. 83 |
| | | | | • Занятие № 12 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | 4, c. 84 |
| 30. | март - апрель | 28.03.22г. – 01.04.22г. | «Птицы» | Занятие № 13Занятие № 14 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | .4, c. 85. 4, c. 86. |

| | | | | • Занятие № 15 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом. | 4, c. 86 |
|-----|--------|----------------------------|--|--|--|------------------------|
| 31. | апрель | 04.04.22Γ. – 08.04.22Γ. | «Книги» | Занятие № 16Занятие № 17 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | 4, c. 87. 4, c. 88 |
| | | | | • Занятие № 18 | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 4, c. 88. |
| 32. | апрель | 11.04.22r. – 15.04.22r. | «В солнечном царстве, космическом государстве» | Занятие № 19 Занятие № 20 | 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. | 4, с. 88. 4, ч. 90. |
| | | | | Занятие № 21 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | 4, c. 90. |
| 33. | апрель | 18.04.22г. – 22.04.22г. | «Животные жарких стран» | Занятие № 22Занятие № 23 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | 4, c. 90. 4, c. 92. |
| | | | | • Занятие № 24 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с | 4, c. 92. |

| | | | | | мячом, в прыжках и равновесии. | |
|-----|--------|----------------------------|---|--|---|------------------------|
| 34. | апрель | 25.04.22г. – 29.04.22г. | «Одежда, обувь, головные уборы» | Занятие № 25Занятие № 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, c. 93. 4, c. 94. |
| | | | | • Занятие № 27 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | 4, c. 95 |
| 35. | май | 04.05.22г. – 06.05.22г. | «День Победы, мой город, моя улица, моя страна» | 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, c. 95. 4, c. 96. |
| | | | | • Занятие № 30 | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | 4, c. 96. |
| 36. | май | 10.05.22г. – 13.05.22г. | «Моя семья» | Занятие № 31Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | 4, c. 97. 4, c. 98. |
| | | | | • Занятие № 33 | Повторить бег на скорость; игровые | 4, c. 98. |

| | | | | | упражнения с мячом и в прыжках. | |
|-----|-----|----------------------------|-------------|--|---|--------------------------------|
| 37. | май | 16.05.22г. – 20.05.22г. | «Цветы» | Занятие № 34Занятие № 35 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | 4, c. 99. 4, c. 100. |
| | | | | • Занятие № 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. | 4, c. 100. |
| 38. | май | 23.05.22r. – 31.05.22r. | «Насекомые» | Занятие № 1 Занятие № 2 | Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. | 4, c. 101. 4, c. 103. |
| | | | | • Занятие № 3 | Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом. | 4, c. 103. |

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

Физическая культура

| No | месяц | дата | период | Тема недели | Тема | цель | УМК |
|-----|----------|----------------------------|--------|---|--|---|------------------------|
| п/п | | | | | организованной | | |
| | | | | | образовательной | | |
| | | | | | деятельности | | |
| 1. | сентябрь | 01.09.21г. – 03.09.21г. | | «Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах) | • 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, c. 8. 5, c. 9. |
| | | | | | • 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, c. 10. |
| 2. | сентябрь | 06.09.21г. – 10.09.21г. | осень | «Безопасный отдых на природе» | 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, c. 10. 5, c. 12. |
| | | | | | • Занятие № 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей | 5, c. 13. |

| | | | | | друг другу; развивать внимание и быстроту движений. | |
|----|--------------------|----------------------------|--|--|---|------------------------|
| 3. | сентябрь | 13.09.21r. – 17.09.21r. | «Мой организм» (Бережем свое здоровье) | Занятие № 7 Занятие № 8 | 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. | 5, c. 14. 5, c.15. |
| | | | | • Занятие № 9 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | 5, c. 15. |
| 4. | сентябрь | 20.09.21г. – 24.09.21г. | «Безопасность собственной жизнедеятельности» | • Занятие № 10 • Занятие № 11 | 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. | 5, c. 15. 5 c. 17. |
| | | | | • Занятие № 12 | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». | 5, c. 17. |
| 5. | Сентябрь - октябрь | 27.09.21г. – 01.10.21г. | «Здравствуй, детский сад» | Занятие № 13Занятие № 14 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в | 5, c. 19. 5, c. 20. |

| | | | | | упражнении с мячом. | |
|----|---------|----------------------------|---|--|---|------------------------|
| | | | | • Занятие № 15 | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. | 5, c. 21. |
| 6. | октябрь | 04.10.21r. – 08.10.21r. | «Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах) | Занятие № 16Занятие № 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. | 5, c. 21. 5, c. 22. |
| | | | | • Занятие № 18 | Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках. | 5, c. 23. |
| 7. | октябрь | 11.10.21г. – 15.10.21г. | «Осенний лес» | Занятие № 19 Занятие № 20 | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия пи ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 5, c. 23. 5, c. 25. |
| | | | | • Занятие № 21 | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. | 5, c. 25. |
| 8. | октябрь | 18.10.21r. – 22.10.21r. | «Овощи, фрукты, ягоды» | Занятие № 22Занятие № 23 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на | 5, c. 26. 5, c. 27. |

| | | | | | четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | |
|-----|---------|----------------------------|-------------------------------------|--|---|------------------------|
| | | | | Занятие № 24 | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. | 5, c. 27. |
| 9. | октябрь | 25.10.21r. – 29.10.21r. | «Мой дом, мой город, моя страна» | • Занятие № 25 • Занятие № 26 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | 5, c. 28. 5, c. 31. |
| | | | | • Занятие № 27 | Закреплять навык ходьбы, перешагивания через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | 5, c. 31. |
| 10. | ноябрь | 01.11.21r – 05.11.21r. | «Дикие животные» | Занятие № 28 Занятие № 29 | 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. | 5, c. 31. 5, c. 33. |
| | | | | • Занятие № 30 | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 5, c. 33. |
| 11. | ноябрь | 08.11.21г. – | «Посуда, наша пища» | • Занятие № 31 | Упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» | 5, c. 33. |

| | | 12.11.21г. | | • Занятие № 32 | между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | 5, c. 35. |
|-----|--------|----------------------------|------------------|--|--|------------------------|
| | | | | • Занятие № 33 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | 5, c. 35. |
| 12. | ноябрь | 15.11.21r. – 19.11.21r. | «Город мастеров» | Занятие № 34 Занятие № 35 | 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. | 5, c. 36. 5, c. 37. |
| | | | | • Занятие № 36 | 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. | 5, c. 38. |
| 13. | ноябрь | 22.11.21r. – 26.11.21r. | «Мебель» | Занятие № 1 Занятие № 2 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 5, c. 39. 5, c. 40. |

| | | | | | • Занятие № 3 | 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. | 5., c. 40. |
|-----|---------------------|----------------------------|------|-----------------------------|--|---|------------------------|
| 14. | ноябрь - декабрь | 29.11.21r. – 03.12.21r. | | «Дружат дети всей земли» | • Занятие № 4 • Занятие № 5 | 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. | 5, c. 41. 5, c. 42. |
| | | | зима | | • Занятие №6 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | 5, c. 42. |
| 15. | декабрь | 06.12.21г. – 10.12.21г. | | «Красавица зима» | Занятие № 7 Занятие № 8 | 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. | 5, c. 44. 5, c. 45. |
| | | | | | • Занятие № 9 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. | 5, c. 45. |
| 16. | декабрь | 13.12.21г. – | | «Новый год» | • Занятие № 10 | Повторить ходьбу и бег по кругу с | 5, c. 46. |

| | | 17.12.21г. | | • Занятие № 11 | поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | 5, c. 47. |
|-----|---------|----------------------------|---|---|---|------------------------|
| | | | | • Занятие № 12 | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | 5, c. 47. |
| 17. | декабрь | 20.12.21r. – 24.12.21r | «Зимние игры и забавы» | Занятие № 13 Занятие №14 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | 5, c. 48. 5, c. 50. |
| | | | | Занятие №15 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза» | 5, c. 50. |
| 18. | декабрь | 27.12.21г. – 30.12.21г. | Каникулы | | , , , | |
| 19. | январь | 10.01.22r. – 14.01.22r. | «Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни) | Занятие № 16Занятие № 17 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | 5, c. 51. 5, c. 52. |
| | | | | Занятие № 18 | Провести игровое упражнение | 5, c. 53. |

| | | | | | «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с упражнение с прыжками «Весёлые воробышки» | |
|-----|---------|----------------------------|-------------------|--|--|------------------------|
| 20. | январь | 17.01.22г. – 21.01.22г. | «Домашние животнь | • Занятие № 19 • Занятие № 20 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур. | 5, c. 53, 5, c. 55. |
| | | | | • Занятие № 21 | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. | 5, c. 55. |
| 21. | январь | 24.01.22r. – 28.01.22r. | «Жизнь Севера» | Занятие № 22Занятие № 23 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | 5, c. 56. 5, c. 57. |
| | | | | Занятие № 24 | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!» | 5, c. 57. |
| 22. | февраль | 31.01.22г. – 04.02.22г. | «Город мастеров» | Занятие № 25Занятие № 26 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного | 5, c. 58. 5, c. 59. |

| | | | | • Занятие № 27 | отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | 5, c. 59. |
|-----|---------|----------------------------|--|--|---|------------------------|
| 23. | февраль | 07.02.22г. – 11.02.22г. | «Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах) | Занятие № 28 Занятие № 29 Занятие № 30 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | 5, c. 60. 5, c. 61. |
| 24. | февраль | 14.02.22г. – 18.02.22г. | «Все работы хороши» (мужские профессии) | • Занятие № 32 | 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. Упражнять детей в ходьбе и беге с | 5, c. 62. 5, c. 63. |
| | | | | • Занятие № 33 | з пражнять детей в ходьое и беге с | 3, 6. 63. |

| | | | | | | выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | |
|-----|-------------------|----------------------------|-------|--------------------------------------|--|--|------------------------|
| 25. | февраль | 21.02.22г. – 25.02.22г. | | «Защитники Отечества» | 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, c. 64. 5, c. 65. |
| | | | | | • Занятие № 36 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. | 5, c. 65. |
| 26. | Февраль - март | 28.02.22г. – 04.03.22г. | | «Масленица» | 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, c. 71. 5, c. 72 |
| | | | | | • Занятие № 3 | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | 5, c. 72. |
| 27. | март | 09.03.22г. – 11.03.22г. | весна | «Мамин праздник» (женские профессии) | Занятие № 4Занятие № 5 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | 5, c. 73. 5, c. 74. |
| | | | | | • Занятие № 6 | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | 5, c 74. |

| 28. | март | 14.03.22г. – 18.03.22г. | «Вода» | Занятие № 7 Занятие № 8 | 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. | 5, c. 75. 5, c. 77. |
|-----|------------------|----------------------------|-------------------------------|--|--|------------------------|
| | | | | • Занятие № 9 | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 5, c. 77. |
| 29. | март | 21.03.22r. – 25.03.22r. | «Вода, обитатели водоемов» | Занятие № 10Занятие № 11 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | 5, c. 78. 5, c. 79. |
| | | | | • Занятие № 12 | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | 5, c. 79. |
| 30. | март - апрель | 28.03.22г. – 01.04.22г. | «Птицы» | Занятие № 13Занятие № 14 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | 5, c. 80. 5, c. 81. |
| | | | | • Занятие № 15 | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | 5, c. 81. |
| 31. | апрель | 04.04.22г. – 08.04.22г. | «Книги» | Занятие № 16Занятие № 17 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | 5, c. 82. 5, c. 83. |
| | | | | • Занятие № 18 | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | 5, c. 83. |

| 32. | апрель | 11.04.22r. – 15.04.22r. | «В солнечном царстве, космическом государстве» | Занятие № 19Занятие № 20 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | 5, с. 83. 5, ч. 85. |
|-----|--------|----------------------------|---|---|---|------------------------|
| | | | | • Занятие № 21 | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | 5, c. 85. |
| 33. | апрель | 18.04.22г. – 22.04.22г. | «Животные жарких стран» | Занятие № 22Занятие № 23 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | 5, c. 86. 5, c. 87. |
| | | | | • Занятие № 24 | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. | 5, c. 87. |
| 34. | апрель | 25.04.22r. – 29.04.22r. | «Одежда, обувь, головные уборы» | Занятие № 25Занятие № 26 | 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. | 5, c. 87. 5, c. 88. |
| | | | | • Занятие № 27 | 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. | 5, c. 89. |
| 35. | май | 04.05.22г. – 06.05.22г. | «День Победы, мой город, моя улица, моя страна» | Занятие № 28Занятие № 29 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | 5, c. 89. 5, c. 90. |

| | | | | • Занятие № 30 | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | 5, c. 91. |
|-----|-----|----------------------------|-------------|---|---|------------------------|
| 36. | май | 10.05.22r. – 13.05.22r. | «Моя семья» | Занятие № 31Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | 5, c. 91. 5, c. 92. |
| | | | | • Занятие № 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | 5, c. 92. |
| 37. | май | 16.05.22г. – 20.05.22г. | «Цветы» | Занятие № 34Занятие № 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, c. 94. 5, c. 95. |
| | | | | • Занятие № 36 | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | 5, c. 95. |
| 38. | май | 23.05.22г. – 31.05.22г. | «Насекомые» | Занятие № 1 | Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) | 5, c. 96. |
| | | | | • Занятие № 2 | Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон) | 5, c. 97. |
| | | | | • Занятие № 3 | Игровые упражнения в лесу и на лужайке | 5, c. 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.