

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «Первая частная школа»



X

М.Г.Пересыпкина
«01» сентября 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область «Физическое развитие»
Возраст детей: 2-8 лет
на 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.

Петрозаводск
2022 год

Пояснительная записка

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

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

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

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья
- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации
- возможность освоения Программы детьми.

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

необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Педагогическая диагностика

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

Вторая группа раннего возраста (дети 2-3 лет)

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

Задачи:

Физическая культура в помещении	Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
Физическая культура на улице	Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

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, в рассыпную (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. Занятия на улице проводятся во время прогулки, в форме подвижных и спортивных игр.

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).
оказываться в медленном темпе (с предметом в руках).

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

- прыгают (через две линии, подпрыгивание вверх с касанием предмета на высоту 10-15см выше руки ребенка)
- катают мяч взрослому на расстояние 50-100см, бросают мяча вдаль различными способами, метают мешочек вдаль на расстояние 100см
- играют в подвижные игры с простейшим сюжетом и несложными движениями, могут передавать простейшие движения некоторых персонажей.

Младшая группа (3-4 г.)

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

Задачи:

<p>Физическая культура в помещении</p>	<p>Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-7 минут. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить выполнять правила в подвижных играх. Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений.</p>
<p>Физическая культура на улице</p>	<p>Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по

ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя

захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения на улице.

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

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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. Занятия на улице проводятся во время прогулки, в форме подвижных и спортивных игр.

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:

<p>Физическая культура в помещении</p>	<p>Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 40-45 минут.</p> <p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, способность творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать умения ползать, пролезать, подлезать; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), через предметы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
<p>Физическая культура на улице</p>	<p>Организовывать и проводить различные спортивные игры и упражнения, подвижные игры (зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам). Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.</p> <p>Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Спортивные упражнения на улице.

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

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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:

Физическая культура в помещении	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. 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
---------------------------------	---

	<p>участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях. В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать культуру движений и телесную рефлексию. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>
<p>Физическая культура на улице</p>	<p>Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.</p> <p>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</p>

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной

сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения на улице

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

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

Спортивные игры на улице.

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты:

- правильно ходят: по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходят по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове
- непрерывно бегут в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м., бегут на скорость 30 м за 7,5-8,5 секунды). могут бежать по наклонной доске вверх и вниз на носках, бегут боком приставным шагом. Кружатся парами, держась за руки
- ползают на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползают на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползают по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезают через несколько предметов подряд, пролезают в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезают с одного пролета на другой, пролезают между рейками
- прыгают с высоты 30 см в обозначенное место, в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыгают через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)
- метают вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывают набивной мяч (вес 1 кг). Метают предметы на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м., подбрасывают и ловят мяч одной рукой, отбивают его правой и левой рукой на месте.
- самостоятельно организуют знакомые подвижные игры,
- стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

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

Задачи:

<p>Физическая культура в помещении</p>	<p>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 летний) длительностью до 1 часа. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть 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.</p>
<p>Физическая культура на улице</p>	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры на улице, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

Содержание образовательной деятельности

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким

шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (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.

Спортивные упражнения на улице

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

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

Спортивные игры на улице.

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:

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

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

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

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

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

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

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

Методическое обеспечение

1. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2017
2. Алябьева Е.А., Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Воронова Е.К., Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград: Учитель,2012
4. Верхозина Л.Г., Заикина. Л.А., Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.
5. Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В. Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-
6. Кириллова Ю. А., Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
7. Кучма И. И. Олимпийские игры в детском саду. / - Волгоград: ИТД «Корифей».
8. Литвинова О.М., Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015
9. Микляева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011
10. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро»,2015
11. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014.
12. Подольская. Е.И., Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / –Волгоград: Учитель, 2009.
13. Федорова С.Ю., Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
14. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н., Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013.
15. Токаева, Т.Э., Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / - Волгоград : Учитель, 2014.
16. Федорова С.Ю., Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
17. Пензулаева Л.И., физическая культура в детском саду: Средняя группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
18. Пензулаева Л.И., физическая культура в детском саду: Старшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017
19. Пензулаева Л.И., физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017

20. Кострыкина Л. Ю., Рыкова О. Г., Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.

Дидактическое обеспечение:

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

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

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	Цель	УМК
	сентябрь	01.09.22г. – 09.09.22г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)		Адаптация	
	сентябрь	12.09.22г. – 16.09.22г.		Безопасное поведение в природе			
	сентябрь	19.09.22г. – 23.09.22г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)			
1.	сентябрь	26.09.22г. – 30.09.22г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №2 	<p>Знакомить детей с большим залом, упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук.</p> <p>Знакомить детей с большим залом, упражнять детей в действиях с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве и на звук</p>	1, с. 32. 1, с.33
2.	сентябрь - октябрь	03.10.22г. – 07.10.22г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, беге в прямом направлении, ползании на четвереньках, учить бросать предметы вдаль, развивать чувство ритма, равновесие, умение	1, с. 33.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №4 	<p>ориентироваться в пространстве. 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</p>	1, с.33
3.	октябрь	10.10.22г. – 14.10.22г.		«Транспорт»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 • Занятие № 6 	<p>.Упражнять детей в беге по ориентирам, в ползании на четвереньках по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве и на себя.</p>	1, с. 34. 1, с.35
4.	октябрь	17.10.22г. – 21.10.22г.		«Осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №2 	<p>Упражнять в бросании мяча вверх, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, ползании и перелезании, умении действовать с предметами, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, укреплять крупные группы мышц.</p>	1, с. 36. 1, с.37
5.	октябрь	24.10.22г. – 28.10.22г.		«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 • Занятие №4 	<p>Упражнять в действиях с предметами, ходьбе в ограниченном пространстве, беге по ориентирам, в бросании мяча вдаль, ползании на четвереньках, повторить дыхательные упражнения, развивать чувство равновесия, ритма, внимание, умение ориентироваться в пространстве. Упражнять в действиях с предметами, в ходьбе в ограниченном пространстве, в</p>	1, с. 37., 1, с.39

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						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.	
6.	октябрь	31.10.22г. – 04.11.22г.		«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 • Занятие № 6 	Упражнять в действиях с предметом, в беге по ориентирам, в ходьбе в рассыпную, в метании вертикальную цель, в ползании на четвереньках, закреплять знание о величине предметов, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, учить действовать в коллективе	1, с. 39. 1, с. 40
7.	ноябрь	07.11.22г. – 11.11.22г.		«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе и ползании в ограниченном пространстве, действиях с предметами, учить направлять движение мяча, повторить прокатывание мяча по ограниченной плоскости, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать самостоятельность.	1, с. 41. 1, с.43
8.	ноябрь	14.11.22г. – 18.11.22г.		«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №2 	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	1, с. 43. 1, с. 45.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						смелость.	
9.	ноябрь	21.11.22г. – 25.11.22г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 • Занятие №4 	Упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в беге с ориентирами, в бросании мяча вдаль, действовать с предметами, закреплять умение бросать мяч в определённом направлении, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, воспитывать самостоятельность и смелость..	1, с. 43. 1, с. 45.
10.	ноябрь	28.11.22г. – 02.12.22г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 • Занятие № 6 	Упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной плоскости, в беге с ориентирами, в бросании мяча вдаль, действовать с предметами, закреплять умение бросать мяч в определённом направлении, развивать чувство равновесия, ритма, глазомер, воспитывать самостоятельность и смелость.	1, с. 48. 1, с. 49.
11.	ноябрь - декабрь	05.12.22г. – 09.12.22г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<p>Занятие №7</p> <p>Занятие №8</p>	Учить детей переворачиваться с живота на спину, упражнять в беге с препятствиями, в разных видах ходьбы, в прыжках, закреплять бросание мяча вдаль, в вертикальную цель, развивать чувство равновесия, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, ловкость, воспитывать самостоятельность.	1, с. 49. 1, с. 50.
12.	декабрь	12.12.22г. – 16.12.22г.		«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №2 	Учить ходьбе по ограниченной плоскости с предметом с остановкой по сигналу, упражнять в беге с	1, с. 50. 1, с. 52.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						препятствиями, в ползании на четвереньках, в прыжках, повторить 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	
	декабрь	19.12.22г. – 09.01.23г.		«Красавица зима» «Новый год»	Каникулы		
13.	январь	10.01.23г. – 13.01.23г.		«Мой организм»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Учить детей приставному шагу, упражнять в беге с препятствиями, в прокатывании мяча в ограниченном пространстве, в ползании на четвереньках, в прыжках через предмет, развивать равновесие, мелкую моторику рук, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, укреплять свод стопы, воспитывать смелость.</p> <p>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.</p>	1, с. 50. 1, с. 52.
14.	январь	16.01.23г. – 20.01.23г.		«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 • Занятие № 4 	<p>Упражнять в беге с ориентирами, ходьбе между предметами и парами, в действиях с предметами в движении, лазании по гимнастической стенке, прыжках с продвижением вперёд, бросании мяча вдаль, закреплять</p>	1, с. 53 1, с. 54

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						<p>основные цвета, развивать равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность и смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель, в прыжках с опорой на руки, закрепить прокатывание обруча, развивать равновесие, глазомер, умение ориентироваться в пространстве.</p>	
15.	январь	23.01.23г. - 27.01.23г.		«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 6. 	<p>Упражнять в беге с ориентирами, ходьбе между предметами и парами, в действиях с предметами в движении, лазании по гимнастической стенке, прыжках с продвижением вперёд, бросании мяча вдаль, закреплять основные цвета, развивать равновесие, ловкость, воспитывать самостоятельность и смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в силе отскока мяча, в бросании вдаль, в горизонтальную цель, в прыжках с опорой на руки, закрепить прокатывание обруча, развивать равновесие, глазомер, умение ориентироваться в пространстве.</p>	
16.	февраль	30.01.23г. - 03.02.23г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 	<p>Учить детей забрасывать мяч в обруч, упражнять в беге с препятствиями, в ходьбе друг за другом, в метании в</p>	1, с. 56.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 2 	<p>горизонтальную цель, в ползании, закреплять движения с обручем, развивать равновесие и правильную ходьбу, воспитывать дружеские отношения в игре.</p> <p>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.</p>	1, с. 57.
17.	февраль	06.02.23 г. – 10.02.23г.		«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №3 • Занятие №4 	<p>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.</p>	1, с. 58. 1, с. 59.
18.	февраль	13.02.23г. – 17.02.23г.		«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №5 • Занятие №6 	<p>Упражнять в ходьбе врассыпную, выполняя действие с предметом, в беге с препятствиями, в ползании, повторить опорный прыжок, передвижение по бревну, развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание основных цветов.</p>	1, с. 59. 1, с. 60.
19.	февраль	20.02.23г. –		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №7 • Занятие №8 	<p>Учить ловить мяч после отскока, знакомить детей с забрасыванием мяча</p>	1, с. 61. 1, с 63.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		24.02.23г.				в баскетбольную корзинку, упражнять в беге и ходьбе, закрепить повороты с живота на спину, укреплять свод стопы, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.	
20.	Февраль - март	27.02.23г. – 03.03.23г.	весна	«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №2 	Познакомить с техникой передвижения приставным шагом на высоте, упражнять в прыжках, ловле мяча, беге и ходьбе, развивать мелкую моторику рук, укреплять крупные группы мышц.	1, с. 63. 1, с. 64.
21.	март	06.03.23г. – 10.03.23г.		«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 4 	Учить бегу без ориентиров, упражнять в ходьбе друг за другом приставным шагом в ограниченном пространстве, в бросании в цель, в прыжке с опорой на руки, закреплять знания основных цветов, укреплять свод стопы, воспитывать внимание, смелость.	1, с. 65. 1, с. 66.
22.	март	13.03.23г. – 17.03.23г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 6 	Упражнять в ходьбе друг за другом, забрасывании мяча в баскетбольную корзину, беге с препятствиями, прыжках, развивать мелкую моторику рук, чувство ритма.	1, с. 67. 1, с. 68.
23.	март	20.03.23г. – 24.03.23г.		«Вода, обитатели водоёмов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 	Упражнять в ходьбе, меняя темп, беге с препятствиями, прыжках, ползании, повторить прокатывание мяча, закреплять знания о величине предметов, укреплять свод стопы.	1, с. 68.
							Упражнять детей в чередовании ходьбы

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					и бега, прыжках, ползании, бросании в вертикальную цель, в ходьбе на носочках, развивать чувство ритма, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	
24.	март - апрель	27.03.23г. – 31.03.23г.	«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №8 • Занятие № 1 • Занятие № 2 	Упражнять в беге с препятствиями, лазании, бросании мячей разными способами, прыжках разными способами, повторить переворачивание, укреплять свод стопы.	1, с. 69. 1, с. 70. 1, с. 71.
25.	апрель	03.04.23г. – 07.04.23г.	«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 4 	Упражнять в беге между предметами, в бросании мяча в горизонтальную цель, в прыжках, развивать равновесие, ориентировку в пространстве, воспитывать самостоятельность.	1, с. 71. 1, с. 72.
26.	апрель	10.04.23г. – 14.04.23г.	«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие №6 	Упражнять в ходьбе друг за другом и враспынную, в ползании на четвереньках, в ходьбе по ограниченной плоскости, в лазании по гимнастической стенке, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, воспитывать смелость.	1, с. 72. 1, с. 74.
27.	апрель	17.04.23г. – 21.03.23г.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе на ограниченной плоскости, в бросании в вертикальную цель, в прыжках, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча разными способами, развивать чувство	1, с. 74. 1, с. 76.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						равновесия, ритма, глазомер, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.	
28.	апрель	24.04.23г. – 28.04.23г.		«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	Упражнять в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании, закрепить прокатывание мяча, бросание в цель, знания основных цветов, развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику рук, чувство равновесия, воспитывать смелость и самостоятельность.	1, с. 76. 1,с. 77.
29.	май	01.05.23г. – 05.05.23г.		«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 4 	Упражнять в действиях с предметом в ходьбе, в беге в рассыпную, в ходьбе змейкой, в ползании и лазании, познакомить с катанием мяча с помощью предмета, развивать чувство равновесия, действовать по сигналу, воспитывать самостоятельность.	1, с. 77. 1, с. 79.
30.	май	08.05.23г. – 12.05.23г.		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 6 	Упражнять в ходьбе парами, в беге с препятствиями, в прыжках, в ползании в ограниченном пространстве, в прокатывании мяча по ограниченной плоскости, в лазании, закреплять знания основных цветов, развивать чувство равновесия, внимание, мелкую моторику рук, укреплять крупные мышцы.	1, с. 79. 1, с. 80.
31.	май	15.05.23г. –		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге, в подбрасывании и	1, с. 80.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		19.05.23г.				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.	
32.	май	22.05.23г. – 26.05.23г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять в ходьбе в ограниченном пространстве, в беге, в подбрасывании и метании мяча, в прыжках и спрыгивании с высоты, в ползании, учить ловить мяч после отскока, развивать чувство равновесия, мелкую моторику рук, внимание, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	1, с. 80.

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

Физическая культура

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.22г. – 09.09.22г.		«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №1 • Занятие №1 	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2, с. 23.
2.	сентябрь	12.09.22г. –		«Безопасный отдых на	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 2 	Упражнять детей в ходьбе и беге	2, с. 24.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		16.09.22г.	осень	природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 2 	всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	
3.	сентябрь	19.09.22г. – 23.09.22г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 • Занятие № 3 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2, с. 25.
4.	сентябрь	26.09.22г. – 30.09.22г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие №4 	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2, с. 26.
5.	октябрь	03.10.22г. – 07.10.22г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 5 • Занятие № 5 	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	2, с. 28.
6.	октябрь	10.10.22г. – 14.10.22г.		«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 • Занятие № 6 	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	2, с. 29.
7.	октябрь	17.10.22г. – 21.10.22г.		««Осенний лес» (деревья, кустарники, грибы, ягоды)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №7 • Занятие № 7 	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	2, с. 30.
8.	октябрь	24.10.22г. – 28.10.22г.		«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 8 • Занятие № 8 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	2, с. 31.
9.	октябрь-ноябрь	31.10.22г. – 04.11.22г.		«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 • Занятие № 9 	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной	2, с. 33.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	
10.	ноябрь	07.11.22г – 11.11.22г.		«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 10 	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	2, с. 34.
11.	ноябрь	14.11.22г. – 18.11.22г.		«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 11 • Занятие № 11 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	2, с. 35.
12.	ноябрь	21.11.22г. – 25.11.22г.		«Город мастеров» (Народная игрушка и традиции)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 • Занятие № 12 	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	2, с. 37.
13.	ноябрь	28.11.22г. – 02.12.22г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие №13 	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2, с. 38.
14.	декабрь	05.12.22г. – 09.12.22г.		«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 14 • Занятие № 14 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2, с. 40.
15.	декабрь	12.12.22г. –		«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	Упражнять детей в ходьбе и беге с	2, с. 41.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		16.12.22г.	зима		<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	
16.	декабрь	19.12.22г. – 23.12.22г.		<p>«Красавица зима» «Новый год»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие №16 	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	2, с. 42.
	декабрь-январь	26.12.22г. – 09.01.23г.		Каникулы			
17.	январь	10.01.23г. – 13.01.23г.		«Мой организм»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 17 • Занятие № 18 	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	2, с.43. 2, с. 45.
18.	январь	16.01.23г. – 20.01.23г.		«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 19 	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	2, с. 46.
19.	январь	23.01.23г. – 27.01.23г.		«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 20 • Занятие № 20 	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании	2, с. 47.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
20.	январь-февраль	30.01.23г. – 03.02.23г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 • Занятие № 21 	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	2, с. 50.
21.	февраль	06.02.23г. – 10.02.23г.		«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 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, с. 51.
22.	февраль	13.02.23г. – 17.02.23г.		«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 23 • Занятие № 23 	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	2, с. 52.
23.	февраль	20.02.23г. – 24.02.23г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 • Занятие № 24 	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	2, с. 53.
24.	февраль – март	27.02.23г. – 03.03.23г.		«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 25 	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между	2, с. 54.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						предметами.	
25.	март	06.03.23г. – 10.03.23г.	весна	«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 26 • Занятие № 26 	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	2, с. 56.
26.	март	13.03.23г. – 17.03.23г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 • Занятие № 27 	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	2, с. 57.
27.	март	20.03.23г. – 24.03.23г.		«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 28 	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	2, с. 58.
28.	март	27.03.23г. – 31.03.23г.		«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 29 • Занятие № 29 	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре..	2, с. 60.
29.	апрель	03.04.23г. – 07.04.23г.		«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 • Занятие № 30 	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2, с. 61.
30.	апрель	10.04.23г. – 14.04.23г.		«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 31 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	2, с. 62.
31.	апрель	17.04.23г. –		«Животные жарких	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 32 	Упражнять в ходьбе с остановкой	2, с. 63.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		21.04.23г.		стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 32 	по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
32.	апрель	24.04.23г. – 28.04.23г.		«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 • Занятие № 33 	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	2, с. 65.
33.	май	01.05.23г. – 05.05.23г.		«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 34 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	2, с. 66.
34.	май	08.05.23г. – 12.05.23г.		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 35 • Занятие № 35 	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	2, с. 67.
35.	май	15.05.23г. – 19.05.23г.		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 • Занятие № 36 	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	2, с. 68.
36.	май	22.05.23г. – 26.05.23г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 37 • Занятие № 37 	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	2, с. 69.

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

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.22г. – 09.09.22г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	3, с. 20. 3, с. 21.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	3, с. 22.
2.	сентябрь	12.09.22г. – 16.09.22г.		«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	3, с. 22. 3, с. 24.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в</p>	3, с. 24.

						прыжках.	
3.	сентябрь	19.09.22г. – 23.09.22г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 - 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	3, с. 25. 3, с. 27.
					<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 27.
4.	сентябрь	26.09.22г. – 30.09.22г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 28. 3, с. 29.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	3, с. 30.
5.	октябрь	03.10.22г. – 07.10.22г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 31. 3, с. 33.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	<p>на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	3, с. 33.
6.	октябрь	10.10.22г. – 14.10.22г.	«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	<p>Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	3, с. 34. 3, с. 35.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	3, с. 35.	
7.	октябрь	17.10.22г. – 21.10.22г.	«Осенний лес» (деревья, кустарники, грибы)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	3, с. 36. 3, с. 36.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в</p>	3, с. 37.	

						прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	
8.	октябрь	24.10.22г. – 28.10.22г.		«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	3, с. 37. 3, с. 38.
					• Занятие № 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	3, с. 39.
9.	октябрь-ноябрь	31.10.22г. – 04.11.22г.		«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 40. 3, с. 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, с. 41.	
10.	ноябрь	07.11.22г – 11.11.22г.		«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 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, с. 42. 3, с. 43.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	3, с. 44.
11.	ноябрь	14.11.22г. – 18.11.22г.		«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>	3, с. 44. 3, с. 45.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	3, с. 46.
12.	ноябрь	21.11.22г. – 25.11.22г.		«Город мастеров» (Народная игрушка и традиции)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	3, с. 46. 3, с. 47.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>	3, с. 48.
13.	ноябрь-декабрь	28.11.22г. – 02.12.22г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге;</p>	3, с. 49. 3, с. 50.

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	3, с. 50.
14.	декабрь	05.12.22г. – 09.12.22г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	3, с. 51. 3, с. 52.
				«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	3, с. 52.
15.	декабрь	12.12.22г. – 16.12.22г.			<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	3, с. 53. 3, с. 55.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	3, с. 55.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

16.	декабрь	19.12.22г. – 23.12.22г.		«Красавица зима» «Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>3, с. 55. 3, с. 57.</p> <p>3, с. 57.</p>
	декабрь- январь	26.12.22г. – 09.01.23г.		<i>Каникулы</i>			
17.	январь	10.01.23г. – 13.01.23г.		«Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</p>	<p>3, с. 60. 3, с. 61.</p> <p>3, с. 61.</p>
18.	январь	16.01.23г. – 20.01.23г.		«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.</p>	<p>3, с. 62. 3, с. 63.</p> <p>3, с. 63.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

19.	январь	23.01.23г. – 27.01.23г.		«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.</p>	<p>3, с. 64. 3, с. 65.</p> <p>3, с. 65.</p>
20.	январь- февраль	30.01.23г. – 03.02.23г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 • Занятие № 27 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках.</p>	<p>3, с. 66. 3, с. 67.</p> <p>3, с. 68.</p>
21.	февраль	06.02.23г. – 10.02.23г.		«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 • Занятие № 30 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	<p>3, с. 68. 3, с. 69.</p> <p>3, с. 69.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

22.	февраль	13.02.23г. – 17.02.23г.		«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</p>	3, с. 70. 3, с. 71.
23.	февраль	20.02.23г. – 24.02.23г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>	3, с. 71. 3, с. 72.
24.	февраль - март	27.02.23г. – 03.03.23г.	весна	«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p>	3, с. 73. 3, с. 74.
25.	март	06.03.23г. – 10.03.23г.		«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде</p>	3, с. 75. 3, с. 76.

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	. 3, с. 77.
26.	март	13.03.23г. – 17.03.23г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	3, с. 77. 3, с. 78.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>	3, с. 78.
27.	март	20.03.23г. – 24.03.23г.		«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	3, с. 79. 3, с. 80.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	3, с. 80.

28.	март	27.03.23г. – 31.03.23г.		«Птицы» (1 апреля международный день птицы)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 • Занятие № 15 	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>3, с. 81. 3, с. 82.</p> <p>3, с. 83.</p>
29.	апрель	03.04.23г. – 07.04.23г.		«Книги» (23 апреля всемирный день книги)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>.3, с. 83. 3, с. 84</p> <p>3, с. 85</p>
30.	апрель	10.04.23г. – 14.04.23г.		«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в</p>	<p>3, с. 85. 3, с. 86.</p> <p>3, с. 86.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
31.	апрель	17.04.23г. – 21.04.23г.		«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</p>	<p>3, с. 87.</p> <p>3, с. 88.</p> <p>3, с. 88</p>
32.	апрель	24.04.23г. – 28.04.23г.		«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 • Занятие № 27 	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>3, с. 89.</p> <p>3, с. 90.</p> <p>3, с. 90.</p>
33.	май	01.05.23г. – 05.05.23г.		«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 • Занятие № 30 	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p>3, с. 90.</p> <p>3, с. 91</p> <p>3, с. 91.</p>
34.	май	08.05.23г. –		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 	Упражнять детей в ходьбе с высоким	3, с. 92.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		12.05.23г.			<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 32 	<p>подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	3, с. 93.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	3, с. 93.
35.	май	15.05.23г. – 19.05.23г.		«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	3, с. 93. 3, с. 94
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	3, с. 94.
36.	май	22.05.23г. – 26.05.23г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.</p>	3, с. 95. 3, с. 96.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.</p>	3, с. 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	01.09.22г. – 09.09.22г.	осень	«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>4, с. 14. 4, с. 16.</p> <p>4, с. 16.</p>
2.	сентябрь	12.09.22г. – 16.09.22г.		«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 • Занятие № 6 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>4, с. 18. 4, с. 19.</p> <p>4, с. 19.</p>
3.	сентябрь	19.09.22г. – 23.09.22г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном</p>	<p>4, с. 20. 4, с. 22.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>беге продолжительностью до 1 минуты; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	4, с. 23.
4.	сентябрь	26.09.22г. – 30.09.22г.	«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	4, с. 23. 4 с. 25.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	<p>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	4, с. 25.	
5.	октябрь	03.10.22г. – 07.10.22г.	«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p>	4, с. 27. 4, с. 28.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в</p>	4, с. 28.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					прыжках.		
6.	октябрь	10.10.22г. – 14.10.22г.		«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	<p>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.</p>	4, с. 29. 4, с. 31.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	<p>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	4, с. 31.
7.	октябрь	17.10.22г. – 21.10.22г.		«Осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	4, с. 32. 4, с. 33.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	<p>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.</p>	4, с. 34.	
8.	октябрь	24.10.22г. – 28.10.22г.	«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	4, с. 34. 4, с. 36.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1, 5 минуты;</p>	4, с. 36.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					разучить игру» Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	
9.	октябрь- ноябрь	31.10.22г. – 04.11.22г.	«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	4, с. 38. 4, с. 40.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	4, с. 40.
10.	ноябрь	07.11.22г – 11.11.22г.	«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 41. 4, с. 42.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	4, с. 42.
11.	ноябрь	14.11.22г. – 18.11.22г.	«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	4, с. 43. 4, с. 44.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в	4, с. 44.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	
12.	ноябрь	21.11.22г. – 25.11.22г.		«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 • Занятие № 36 	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	<p>4, с. 45.</p> <p>4, с. 46.</p> <p>4, с. 46.</p>
13.	ноябрь- декабрь	28.11.22г. – 02.12.22г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	<p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>4, с. 47.</p> <p>4, с. 48.</p> <p>4., с. 49.</p>
14.	декабрь	05.12.22г. – 09.12.22г.	зима	«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 • Занятие №6 	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в</p>	<p>4, с. 50.</p> <p>4, с. 51.</p> <p>4, с. 51.</p>

					бросании снежков цель.		
15.	декабрь	12.12.22г. – 16.12.22г.		«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>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.</p>	4, с. 52. 4, с. 53.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>	4, с. 53.
16.	декабрь	19.12.22г. – 23.12.22г.		«Красавица зима» «Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	4, с. 54. 4, с. 56.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	<p>Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	4, с. 56.
	декабрь	26.12.22г. – 09.01.23г..		Каникулы			
17.	январь	10.01.23г. –		«Мой организм»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 	Повторить ходьбу и бег по кругу;	4, с. 60.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		13.01.23г.	(Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>4, с. 62.</p> <p>4, с. 62.</p>
18.	январь	16.01.23г. – 20.01.23г.	«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>4, с. 62,</p> <p>4, с. 63.</p> <p>4, с. 64</p>
19.	январь	23.01.23г. – 27.01.23г.	«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 • Занятие № 24 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>4, с. 64.</p> <p>4, с. 65.</p> <p>4, с. 65</p>
20.	январь-февраль	30.01.23г. – 03.02.23г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и</p>	<p>4, с. 67.</p> <p>4, с. 68.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>	4, с. 68.
21.	февраль	06.02.23г. – 10.02.23г.	«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги, а прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	4, с. 69. 4, с. 70.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	4, с. 70.	
22.	февраль	13.02.23г. – 17.02.23г.	«Все работы хороши» (мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под полку и перешагивании через неё.</p>	4, с. 70. 4, с. 71.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	4, с. 72.	
23.	февраль	20.02.23г. – 24.02.23г.	«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не</p>	4, с. 72. 4, с. 73.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением задания.</p>	4, с. 74.
24.	февраль - март	27.02.23г. – 03.03.23г.	весна	«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	4, с. 75. 4, с. 76
				«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	4, с. 77.
25.	март	06.03.23г. – 10.03.23г.	весна	«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p>	4, с. 78. 4, с. 79
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	4, с. 79.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

26.	март	13.03.23г. – 17.03.23г.	«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 • Занятие № 9 	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии</p>	<p>4, с. 80. 4, с. 81.</p> <p>4, с. 82.</p>
27.	март	20.03.23г. – 24.03.23г.	«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p>4, с. 82. 4, с. 83</p> <p>4, с. 84</p>
28.	март	27.03.23г. – 31.03.23г.	«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 • Занятие № 15 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>.4, с. 85. 4, с. 86.</p> <p>4, с. 86</p>
29.	апрель	03.04.23г. – 07.04.23г.	«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с</p>	<p>4, с. 87. 4, с. 88</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	<p>короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	4, с. 88.
30.	апрель	10.04.23г. – 14.04.23г.	«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	4, с. 88. 4, ч. 90.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	<p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	4, с. 90.	
31.	апрель	17.04.23г. – 21.04.23г.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	4, с. 90. 4, с. 92.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.</p>	4, с. 92.	
32.	апрель	24.04.23г. – 28.04.23г.	«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>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</p>	4, с. 93. 4, с. 94.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					мячом.		
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	4, с. 95
33.	май	01.05.23г. – 05.05.23г.	«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	4, с. 95. 4, с. 96.
						Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	4, с. 96.
34.	май	08.05.23г. – 12.05.23г.	«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	4, с. 97. 4, с. 98.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	4, с. 98.
35.	май	15.05.23г. – 19.05.23г.	«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	4, с. 99. 4, с. 100.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	4, с. 100.
36.	май	22.05.23г. – 26.05.23г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 101. 4, с. 103.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.	4, с. 103.

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

Физическая культура

№ п/п	месяц	дата	период	Тема недели	Тема организованной образовательной деятельности	цель	УМК
1.	сентябрь	01.09.22г. – 09.09.22г.		«Нам на улице не страшно» (безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	5, с. 8. 5, с. 9.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

			осень		<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	5, с. 10.
2.	сентябрь	12.09.22г. – 16.09.22г.		«Безопасный отдых на природе»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	5, с. 10. 5, с. 12.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 6 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	5, с. 13.
3.	сентябрь	19.09.22г. – 23.09.22г.		«Мой организм» (Бережем свое здоровье)	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 14. 5, с. 15.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	5, с. 15.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

4.	сентябрь	26.09.22г. – 30.09.22г.		«Безопасность собственной жизнедеятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 15. 5 с. 17.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 12 	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	5, с. 17.
5.	октябрь	03.10.22г. – 07.10.22г.		«Здравствуй, детский сад»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	5, с. 19. 5, с. 20.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	5, с. 21.
6.	октябрь	10.10.22г. – 14.10.22г.		«Транспорт» (виды транспорта, трудовые действия, безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	5, с. 21. 5, с. 22.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	5, с. 23.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

7.	октябрь	17.10.22г. – 21.10.22г.		«Осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	5, с. 23. 5, с. 25.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	<p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>	5, с. 25.
8.	октябрь	24.10.22г. – 28.10.22г.		«Овощи, фрукты, ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	5, с. 26. 5, с. 27.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	5, с. 27.
9.	октябрь- ноябрь	31.10.22г. – 04.11.22г.		«Мой дом, мой город, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	5, с. 28. 5, с. 31.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>Закреплять навык ходьбы,</p>	5, с. 31.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					перешагивания через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	
10.	ноябрь	07.11.22г – 11.11.22г.	«Дикие животные»	<ul style="list-style-type: none"> • 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, с. 31. 5, с. 33.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	5, с. 33.
11.	ноябрь	14.11.22г. – 18.11.22г.		«Посуда, наша пища»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	Упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
			<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	5, с. 35.
12.	ноябрь	21.11.22г. – 25.11.22г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • 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	5, с. 36. 5, с. 37.

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>равновесие.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	5, с. 38.
13.	ноябрь-декабрь	28.11.22г. – 02.12.22г.		«Мебель»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>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.</p>	5, с. 39. 5, с. 40.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	5., с. 40.
14.	декабрь	05.12.22г. – 09.12.22г.		«Дружат дети всей земли»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	5, с. 41. 5, с. 42.
			зима		<ul style="list-style-type: none"> • Занятие №6 	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить</p>	5, с. 42.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	
15.	декабрь	12.12.22г. – 16.12.22г.		«Зимние игры и забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	5, с. 44. 5, с. 45.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 9 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	5, с. 45.
16.	декабрь	19.12.22г. – 23.12.22г.		«Красавица зима» «Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	5, с. 46. 5, с. 47.
	декабрь	26.12.22г. – 09.01.23г..		Каникулы			

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

17.	январь	10.01.23г. – 13.01.23г.	«Мой организм» (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 • Занятие № 18 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с упражнением с прыжками «Весёлые воробышки»</p>	<p>5, с. 51. 5, с. 52.</p> <p>5, с. 53.</p>
18.	январь	16.01.23г. – 20.01.23г.	«Домашние животные»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 20 • Занятие № 21 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>	<p>5, с. 53, 5, с. 55.</p> <p>5, с. 55.</p>
19.	январь	23.01.23г. – 27.01.23г.	«Жизнь Севера»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и</p>	<p>5, с. 56. 5, с. 57.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	<p>в прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»</p>	5, с. 57.
20.	февраль	30.01.23г. – 03.02.23г.	«Город мастеров»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 26 	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	5, с. 58. 5, с. 59.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	5, с. 59.	
21.	февраль	06.02.23г. – 10.02.23г.	«Нам на улице не страшно» (Безопасность на дорогах)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p>	5, с. 60. 5, с. 61.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	5, с. 61.	
22.	февраль	13.02.23г. –	«Все работы хороши»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа</p>	5, с. 62.	

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

		17.02.23г.		(мужские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 32 	<p>движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	5, с. 63.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	5, с. 63.
23.	февраль	20.02.23г. – 24.02.23г.		«Защитники Отечества»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	5, с. 64. 5, с. 65.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>	5, с. 65.
24.	февраль - март	27.02.23г. – 03.03.23г.		«Масленица»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 	<p>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.</p>	5, с. 71. 5, с. 72.
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 3 	<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками</p>	5, с. 72.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						и мячом.	
25.	март	06.03.23г. – 10.03.23г.	весна	«Мамин праздник» (женские профессии)	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 4 • Занятие № 5 • Занятие № 6 	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>5, с. 73. 5, с. 74.</p> <p>5, с. 74.</p>
26.	март	13.03.23г. – 17.03.23г.		«Вода»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 7 • Занятие № 8 • Занятие № 9 	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>5, с. 75. 5, с. 77.</p> <p>5, с. 77.</p>
27.	март	20.03.23г. – 24.03.23г.		«Вода, обитатели водоемов»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 10 • Занятие № 11 • Занятие № 12 	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>5, с. 78. 5, с. 79.</p> <p>5, с. 79.</p>
28.	март	27.03.23г. – 31.03.23г.		«Птицы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 13 • Занятие № 14 • 	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>5, с. 80. 5, с. 81.</p>

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 15 	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	5, с. 81.
29.	апрель	03.04.23г. – 07.04.23г.	«Книги»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 16 • Занятие № 17 	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	5, с. 82. 5, с. 83.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 18 	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	5, с. 83.
30.	апрель	10.04.23г. – 14.04.23г.	«В солнечном царстве, космическом государстве»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 19 • Занятие № 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, с. 85.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 21 	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	5, с. 85.
31.	апрель	17.04.23г. – 21.04.23г.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 22 • Занятие № 23 	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	5, с. 86. 5, с. 87.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 24 	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	5, с. 87.
32.	апрель	24.04.23г. – 28.04.23г.	«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 25 • Занятие № 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, с. 87. 5, с. 88.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 27 	Упражнять детей в продолжительном	5, с. 89.

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение

						беge, 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.	
33.	май	01.05.23г. – 05.05.23г.	«День Победы, мой город, моя улица, моя страна»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 28 • Занятие № 29 	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	5, с. 89. 5, с. 90.	
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 30 	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	5, с. 91.	
34.	май	08.05.23г. – 12.05.23г.		«Моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 31 • Занятие № 32 	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	5, с. 91. 5, с. 92.
				<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 33 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	5, с. 92.	
35.	май	15.05.23г. – 19.05.23г.	«Цветы»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 34 • Занятие № 35 	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	5, с. 94. 5, с. 95.	
					<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 36 	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях	5, с. 95.

						с мячом.	
36.	май	22.05.23г. – 26.05.23г.		«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятие № 1 • Занятие № 2 • Занятие № 3 	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон) Игровые упражнения в лесу и на лужайке	5, с. 96. 5, с. 97. 5, с. 98.

Список литературы:

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

ЧОУ «Первая частная школа»

Дошкольное отделение