ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ВОЗРОЖДЕНИЕ» В С.БЛАГОДАТНОЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_ / Ермохина Н.Н/  Протокол №\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | «Согласовано»  Заместитель директора УВР  \_\_\_\_\_\_/Пилюгина Г.В./  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | «Утверждаю»  \_\_\_\_ /Пузырникова С.А./  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования дошкольной группы филиала муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа поселка Возрождение» Хвалынского района Саратовской области в селе Благодатное»

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_1\_\_\_

от « » августа 2021г

2021 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | | |
| **I.** | **Целевой раздел** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2. | Цели и задачи образовательной области | 4 |
| **II.** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1. | Содержание образовательной области , планируемые результаты | 5-12 |
| 2.2 | Формы организации образовательной деятельности | 12-13 |
| 2.3 | Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области. | 13-14 |
| **III.** | **Организационный раздел** |  |
| 3.1. | Учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области | 14 |
| 3.2 | Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области | 14-29 |
| 3.3 | Учебно-методическая литература | 29 |

**I.Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования дошкольной группы филиала Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа поселка Возрождение» Хвалынского района Саратовской области в селе Благодатное».

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122).

- ООП ДО дошкольной группы филиала МОУ «СОШ п. Возрождение» в с. Благодатное».

- Положение о рабочей программе по реализации образовательных областей ООП ДО дошкольной группы филиала МОУ «СОШ п. Возрождение» в с. Благодатное».

Рабочая программа

- конкретизируют цели и задачи образовательной деятельности с детьми разного возраста по образовательной области «Физическое развитие» ;

- определяют объем и содержание непрерывной образовательной деятельности;

- оптимально распределяют учебное время согласно действующих СанПиН**;**

-основываются на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса.

Рабочая программа является частью образовательной программы, разрабатывается на весь период действия основной образовательной программы. Разработчик рабочей программы: воспитатель дошкольной группы филиала МОУ «СОШ п. Возрождение» в с. Благодатное - Гаврилова Г.В.**1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы**

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления физически развитой личности.

Задачи:

* приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
* развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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.).

Основные направления физического развития

* формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
* физическая культура, развитие физических качеств.

**II.Содержательный раздел**

**2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие», планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **Содержание**  **образовательной области** | **Планируемые результаты** |
| от 3 до 4 лет | **Формирование представлений о здоровом образе жизни**. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. **Физическая культура**  Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. 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 высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.  **Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. | У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная). Лазает по гимнастической стенке произвольным способом. Катит мяч в заданном направлении. Бросает мяч двумя руками от груди .Метает предметы вдаль |
| от 4 до 5 лет | **Формирование представлений о здоровом образе жизни**. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.  **Физическая культура** Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  **Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. | может ловить мяч кистями рук с расстояния до1,5 м.  Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.  Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина5 м).  Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.  Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.  Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.  Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости  моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).  Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.  Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется  столовыми приборами, салфеткой) |
| от 5 до 6 лет | **Формирование представлений о здоровом образе жизни**. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.  **Физическая культура** Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. 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 при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.  **Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям. | Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.  Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).  Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).  Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется ножом, вилкой.  Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.  Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливании организма, соблюдении режима дня.  Физическая культура  Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп.  Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2.5 м.) с изменениями темпа.  Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см,), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега ( не менее 40 см.), прыгать через короткую и длинную скакалку.  Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.).Владеет школой мяча.  Выполняет упражнения на статистическое и динамическое равновесие.  Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.  Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.  Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей |
| от 6 до 7 лет | **Формирование представлений о здоровом образе жизни**. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.  **Физическая культура** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест- венности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  **Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). | Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.  Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).  Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).  Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется ножом, вилкой.  Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.  Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливании организма, соблюдении режима дня.  Физическая культура  Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).  Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.  Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.  Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.  Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.  Следить за правильной осанкой.  Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.  Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). |

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика позволяет своевременно выявить успешные и проблемные области (зоны) в развитии каждого ребенка, организовать мероприятия по коррекции выявленных проблемных зон.

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

* не сформирован;
* находится в стадии формирования;
* сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования(например, выстраивания индивидуального образовательного маршрута); оптимизация работы с группой детей.

**2.2.Формы образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы образовательной деятельности по образовательной области  **«Физическое развитие»** | | | |
| В ходе режимных моментов | В процессе организации педагогом различных видов детской деятельности | В ходе самостоятельной деятельности детей | Во взаимодействии с семьями |
| Формы организации детей | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные |
| Наблюдение; беседа: рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта;  игра;  игровое упражнение; физкульминутки; логоритмические игры и упражнения;  др. | НОД (физическая культура);  изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр;  игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); тематические досуги; соревнования; др. | Изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр;  игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр | Создание соответствующей предметно- развивающей среды; проектная деятельность; экскурсии;  прогулки;  совместные праздники и досуги; |

**2.3.Способы поддержки детской инициативы по образовательной области «Физическое развитие»**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

-ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и ме­нее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с раз­ным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;

- предоставлять возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности.

- предоставлять возможность детям видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей;

- поддерживать диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощрять использование различных источников информации.

**III.Организационный раздел**

**3.1.Учебный план образовательной области «Физическое развитие»**

1. **Учебный план по образовательной области физическое развитие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| НОД | Продолжительность НОД в неделю (мин) | Объём НОД в неделю (мин) | Продолжительность НОД в год (час) | Объём НОД в год (мин) |
| Младшая-средняя подгруппа | | | | |
| Физическая культура | 60 | 3 | 36 | 108 |
| Старшая-подготовительная подгруппа | | | | |
| Физическая культура | 75 | 3 | 45 | 108 |

**3.2.Комплексно- тематическое планирование образовательной области физическое развитие**

**Младшая – средняя подгруппа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Программное содержание** | **Литература** |
| **Сентябрь** | | |
| 1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить при ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие | Л.И. Пензулаева Стр.23 |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах. | Л.И. Пензулаева Стр.24 |
| 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Л.И. Пензулаева Стр.25 |
| 4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Л.И. Пензулаева Стр.26-27 |
| **Октябрь** | | |
| 1 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Л.И. Пензулаева Стр.28 |
| 2 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании дуг другу. | Л.И. Пензулаева Стр.29 |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом | Л.И. Пензулаева Стр.30-31 |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. | Л.И. Пензулаева Стр.31-32 |
| **Ноябрь** | | |
| 1 | Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Л.И. Пензулаева Стр.33 |
| *2* | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер. | Л.И. Пензулаева Стр.34-35 |
| 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Л.И. Пензулаева Стр.35-37 |
| 4 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Л.И. Пензулаева Стр.37-38 |
| **Декабрь** | | |
| 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия и прыжках. | Л.И. Пензулаева Стр.39 |
| 2 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги со скамейки; в прокатывании мяча. | Л.И. Пензулаева Стр.40-41 |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Л.И. Пензулаева Стр.41-42 |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Л.И. Пензулаева Стр.42 |
| **Январь** | | |
| 1 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Л.И. Пензулаева Стр.43-45 |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча развивая глазомер | Л.И. Пензулаева Стр.45 |
| 3 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании; развивая координацию движений. | Л.И. Пензулаева Стр.46-47 |
| **Февраль** | | |
| 1 | Повторить ходьбу с выполнением заданий.  Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л.И. Пензулаева Стр.47 |
| 2 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки со скамейки | Л.И. Пензулаева Стр.50 |
| 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в задании с мячом. | Л.И. Пензулаева Стр.51-52 |
| 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге переменным шагом; развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Л.И. Пензулаева Стр.52-53 |
| **Март** | | |
| **1** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу повторить упражнение в равновесии. | Л.И. Пензулаева Стр.53-54 |
| **2** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; повторить прыжки между предметами. | Л.И. Пензулаева Стр.54-55 |
| **3** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча. | Л.И. Пензулаева Стр.56 |
| **4** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре | Л.И. Пензулаева Стр.57-58 |
| **Апрель** | | |
| **1** | Повторить ходьбу и бег ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Л.И. Пензулаева Стр.60-61 |
| **2** | Развивать координацию движений в беге и ходьбе между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева Стр. 58-59 |
| **3** | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И. Пензулаева Стр.62-63 |
| **4** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях | Л.И. Пензулаева Стр.62 |
| **Май** | | |
| **1** | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева Стр.63-64 |
| **2** | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Л.И. Пензулаева Стр.65-66 |
| **3** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Л.И.ПензулаеваС 66-67 |
| **4** | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползании по гимнастической скамейке. | Л.И. Пензулаева Стр. 67-68 |

**Старшая – подготовительная к школе подгруппа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Программное содержание** | **Литература** |
| **Сентябрь** | | |
| **1** | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную.  2. Развивать равновесие- спрыгивание с гимнастической скамейки (3-4 раза).  3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Л.И.Пензулаева  Стр. 15 |
| **2** | 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м).  3. Упражнять в бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. | Л.И.Пензулаева  Стр. 17 |
| **3** | Упражнять детей в построении в колонны.  Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензулаева  Стр.17 |
| **4** | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами, ходьбе на носочках.  2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту.  3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля двумя руками. | Л.И.Пензулаева  Стр.19 |
| **5** | 1. Развивать координацию- ползание на четвереньках между предметами.  2. Упражнять в прыжках в высоту (2-3 подхода по 4-5 прыжков).  3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками в ладоши (15- 20 раз). | Л.И.Пензулаева  Стр.20 |
| **6** | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу.  Упражнять в прыжках.  Разучить игровые упражнения с мячом. | Л.И.Пензулаева  Стр.20 |
| **7** | 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты.  2. Развивать равновесие- ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.  3. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх. | Л.И.Пензулаева  Стр. 21 |
| **8** | 1. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м.  2. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.23 |
| **9** | Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты.  Упражнять в прыжках.  Развивать ловкость и глазомер в подвижных играх. | Л.И. Пензулаева  Стр. 24 |
| **10** | 1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу.  2. Учить пролезать в обруч боком, не задевая его за край (2-3 раза).  3. Повторить упражнения в равновесии- ходьба с перешагиванием через кубики (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр. 24 |
| **11** | 1.Развивать равновесие- ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове (2-3 раза).  2. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз).  3.Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.26 |
| **12** | Упражнять в беге на длинную дистанцию.  Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с прыжками и заданиях с мячом. | Л.И.Пензулаева  Стр.26 |
| **Октябрь** | | |
| **13** | 1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты.  2.Развивать равновесие- ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке (2-3 раза).  3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренге (от груди, расстояние 2,5м). | Л.И. Пензулаева  Стр.28 |
| **14** | 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики (2-3 раза, расстояние между кубиками 2-3 шага).  2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через через канат справа и слева, продвигаясь вперед (2-3 раза).  3. Упражнять в передаче мяча двумя руками от груди (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.29 |
| **15** | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, прыжками.  Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой. | Л.И.Пензулаева  Стр.29 |
| **16** | 1. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).  3. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.30 |
| **17** | 1. Развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах (от груди, расстояние 2,5м).  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).  3. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). | Л.И. Пензулаева  Стр.32 |
| **18** | Упражнять в ходьбе и беге продолжительностью до 1,5 минуты.  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Л.И.Пензулаева  Стр.32 |
| **19** | 1. Упражнять в лазании- подлезание под дуги (3-4 раза).  2. Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2 м (4-5 раз).  3. Упражнять в равновесии- ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.33 |
| **20** | 1. . Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).  2. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами (расстояние 1 м, «змейкой», 2-3 раза).  3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.34 |
| **21** | Упражнять в ходьбе парами.  Повторить лазание в обруч, упражнения в равновесии и прыжках. | Пензулаева  Л.И Стр.35 |
| **22** | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сойти со скамьи (4-5 раз).  2. Упражнять в подлезании в обруч боком, в группировке (расстояние 1 м, 2-3 раза).  3. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч (3-4 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.35 |
| **23** | 1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (2-3 раза).  2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, сойти со скамьи (4-5 раз).  3. Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку). | Л.И. Пензулаева  Стр.37 |
| **24** | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты.  Разучить игру «Посадка картофеля».  Упражнять в прыжках. | Л.И. Пензулаева  Стр.37 |
| **Ноябрь** | | |
| **25** | 1. Упражнять в равновесии-  ходьба по гимнастической скамейке (двумя колоннами, не спрыгивая со скамьи) на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной (2 раза).  2. Развивать координацию- прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (2 раза).  3. Упражнять в подбрасывании мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние 2,5 метра. | Л.И. Пензулаева  Стр.39 |
| **26** | 1. Упражнять в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза).  2. Развивать координацию- прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно (2-3 раза).  3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. одна от другой. | Л.И. Пензулаева  Стр. 41 |
| **27** | 1. Упражнять в продолжительном беге до 2 минут.  2.Повторить игровые упражнения с мячом.  3. Упражнять в прыжках с места в длину. | Л.И. Пензулаева  Стр.41 |
| **28** | 1. Упражнять в беге между предметами (2-3 раза, 10-12 предметов (кегли, мячи)).  2. Развивать координацию- прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно (2-3 раза).  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке -  переползание на животе, хват рук с боков (2-3 раза).  4.Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр.42 |
| **29** | 1. Развивать координацию- прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м.), повторить 4 раза.  2. Упражнять в равновесии- ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.).  3. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр.43 |
| **30** | 1. Упражнять в беге с перешагиванием через предметы.  2. Развивать координацию движений в игровом задании.  3. Развивать ловкость в играх с мячом. | Л.И. Пензулаева  Стр.43 |
| **31** | 1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.  3 Упражнять в лазании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр.  44 |
| **32** | 1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.  2. Развивать равновесие- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.  3. Упражнять в ходьбе на носочках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр. 45 |
| **33** | 1. Развивать выносливость- упражнять в беге.  2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в шеренгах.  3. Повторить игровые упражнения с прыжками. | Л.И. Пензулаева  Стр.45 |
| **34** | 1. Развивать координацию движений- лазанье под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз.  2. Упражнять в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,  руки на поясе, 2-3 раза.  3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м , 2-3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр.46 |
| **35** | 1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м , 2-3 раза.  2. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком (2-3 раза).  3.Закреплять умение ходить между предметами на носочках, руки за головой. | Л.И. Пензулаева  Стр.47 |
| **36** | 1. Повторить бег с преодолением препятствий.  2. Упражнять в прыжках, беге.  3. Формировать умение играть в паре. | Л.И. Пензулаева  Стр. 47 |
| **Декабрь** | | |
| **37** | 1. Упражнять в равновесии- ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза).  2. Упражнять в прыжках на двух ногах через брусок, 2-3 раза.  3. Упражнять в бросании мяча друг другу двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м), 10-12 раз. | Л.И. ПензулаеваСтр.48. |
| **38** | 1. . Упражнять в равновесии- ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза).  2. Упражнять в прыжках на двух ногах, между набивными мячами (дистанция 4м).  3. Упражнять в перебрасывании мячей (средних) друг другу в парах произвольным способом (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.49 |
| **39** | 1. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  2. Упражнять в метании снежков на дальность.  3. Развивать психофизические качества. | Л.И. Пензулаева  Стр. 50 |
| **40** | 1. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.  2. Развивать ловкость при бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.  3.Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | Л.И. Пензулаева  Стр.51 |
| **41** | 1. . Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.  2. Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.  3. Упражнять в прокатывании набивного мяча, 2-3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр.52 |
| **42** | 1. Повторить ходьбу между снежными постройками.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика.  3. Упражнять в бросании снежков в цель. | Л.И. Пензулаева.  Стр.52 |
| **43** | 1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2.3 раза.  3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, 2-3 раза. | Л.И. Пензулаева  Стр.53 |
| **44** | 1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.  2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп- средний.  3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.54 |
| **45** | 1. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. | Л.И. Пензулаева  Стр.54 |
| **46** | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (расстояние 40 см). | Л.И. Пензулаева  Стр.55 |
| **47** | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).  2.Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).  3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.57 |
| **48** | 1. Повторить передвижение  на лыжах скользящим шагом.  2. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.  3. Разучить игровые упражнения с метанием снежков в цель. | Л.И. Пензулаева  Стр.57 |
| **Январь** | | |
| **49** | 1. Развивать равновесие- ходьба и бег по наклонной доске (2 раза).  2. Упражнять прыжкам  на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза.  3. Упражнять в бросании мяча друг другу в шеренге по сигналу (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.59 |
| **50** | 1. Упражнять прыжкам  на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза.  2. Развивать координацию- ходьба по наклонной доске, руки в стороны, спуск (2-3 раза).  3. Развивать ловкость- перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние 2,5 м, повтор 10-12 раз. | Л.И. Пензулаева  Стр.60 |
| **51** | 1. Упражнять детей ходьбе по рыхлому снегу.  2. Развивать ловкость- метание снежков в цель (снежная крепость) 10-12 раз. | Л.И.Пензулаева  Стр. 61 |
| **52** | 1. Развивать координацию- прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.  2. Развивать равновесие- ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч (дистанция 4м, 2-3 раза).  3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками (5-6 раз, 3-4 раза повтор). | Стр.61 |
| **53** | 1. Развивать координацию- прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.  2. Развивать координацию- лазание под дуги в группировке (5-7 дуг, 3-4 раза).  3. Упражнять в перебрасывании мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние 2,5 м (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.63 |
| **54** | 1. Закреплять навык скользящего шага.  2. Упражнять метанию снежков вдаль.  3. Повторить игровые задания с прыжками. | Л.И. Пензулаева  Стр.63 |
| **55** | 1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз, расстояние 3м).  2. Развивать координацию- лазание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке (3-4 раза).  3. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, руки с стороны. | Л.И. Пензулаева  Стр.63 |
| **56** | 1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз).  2. Развивать координацию- лазание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | Л.И. Пензулаева  Стр.64 |
| **57** | 1. Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом.  2. Развивать ловкость- метание снежков на дальность.  3. Повторить игровые задания с бегом. | Л.И. Пензулаева  Стр.65 |
| **58** | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза).   2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).  3. Развивать ловкость при ведении мяча в прямом направлении. | Л.И. Пензулаева  Стр.65 |
| **59** | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза).  2. Развивать равновесие-  ходьба по гимнастической скамейке, раки за головой (2 раза).  3. Упражнять прыжкам через шнур на двух ногах без паузы (2-3 раза, 6-8 штук, расстояние 50 см). | Л.И. Пензулаева  Стр.66 |
| **60** | 1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке.  2. Развивать ловкость при метании снежков вдаль.  3. Упражнять в беге между снежными постройками. | Л.И. Пензулаева  Стр.66 |
| **Февраль** | | |
| **61** | 1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны (2-3 раза).  2. Развивать равновесие- прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см).  3. Упражнять в бросании мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы (5-6 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр. 68 |
| **62** | 1. Упражнять в равновесии- бег по гимнастической скамейке (2-3 раза).  2. Развивать равновесие- прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см).  3. Развивать ловкость- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.69 |
| **63** | 1. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом.  2. Упражнять в метании снежков в цель.  3. Развивать ловкость при ходьбе и беге между снежными постройками. | Л.И. Пензулаева  Стр.69 |
| **64** | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.  2. Развивать ловкость в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м), 2-3 раза.  3. Развивать равновесие- подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (4-6 дуг, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.70 |
| **65** | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.  2. Развивать равновесие- ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза).  3. Упражнять в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (дистанция 2м, 10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.71 |
| **66** | 1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке.  2. Закреплять умение метать снежки вдаль.  3. Упражнять ходьбе по снежному валу. | Л.И. Пензулаева  Стр.71 |
| **67** | 1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную  цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).  2.Развивать координацию- ползание под шнур (высота 40 см, 2-3 раза).  3. Упражнять в перешагивании через шнур (высота 40 см, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.71 |
| **68** | 1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную  цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).  2. Развивать равновесие- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза).  3. Упражнять ходьбе на носочках между кеглями (расстояние 30 см, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.72 |
| **69** | 1. Упражнять в метании снежков в цель.  2. Закреплять умение метать снежки вдаль.  3. Упражнять ходьбе по снежному валу. | Л.И. Пензулаева  Стр.73 |
| **70** | 1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 раза).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке,  руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).  3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6м, 2-3 раза).  4. Развивать ловкость при отбивании мяча о пол в ходьбе (дистанция 8м). | Л.И. Пензулаева  Стр. 73 |
| **71** | 1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 раза).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке,  руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).  3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4м).  4. Развивать ловкость при подбрасывании мяча вверх и ловле его одной рукой, мяч малого диаметра (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.74 |
| **72** | 1. Упражнять ходьбе друг за другом на расстоянии 1м.  2. Развивать выносливость при продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 минут.  3. Повторить игровые задания с прыжками и метанием. | Л.И. Пензулаева  Стр.75 |
| **Март** | | |
| **73** | 1. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (6-8 штук, 2-3 раза).  3. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.76 |
| **74** | 1. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).  2. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд (5-6 штук, 3 раза).  3. Развивать ловкость- перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.77 |
| **75** | 1. Упражнять ходьбе друг за другом на расстоянии 1м.  2. Развивать выносливость при продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 минут.  3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка в цель. | Л.И. Пензулаева  Стр.78 |
| **76** | 1. Упражнять в беге друг за другом и врассыпную по сигналу.  2. Развивать равновесие- прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза).  3. Развивать координацию- ползание на четвереньках между предметами (6-8 кеглей, 2-3 раза).  4. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.79 |
| **77** | 1. Развивать равновесие- прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза).  2. Развивать координацию- ползание на четвереньках по прямой  (дистанция 5м, 2-3 раза). 3. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр. 80 |
| **78** | 1. Упражнять в продолжительном беге со сменой направления до 1 минуты.  2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренгах (10-12 раз).  3. Закреплять умение метать мешочек в цель (8-10 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.80 |
| **79** | 1. Развивать координацию- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3 раза).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с боком, приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза).  3. Упражнять в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.81 |
| **80** | 1. Развивать координацию- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3 раза).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2 раза).  3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах(6-8 штук, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр. 82 |
| **81** | 1. Упражнять детей в беге и ходьбе с чередованием по сигналу.  2. Развивать равновесие- ходьба по скамейке, руки в стороны (2-3 раза).  3. Упражнять перебрасывать мяч друг другу в шеренге (10-12 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.83 |
| **82** | 1. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз).  2. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ- от плеча, 6-8 раз).  3. Развивать равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (3-4 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.83 |
| **83** | 1. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ- от плеча, 6-8 раз).  2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (2 раза).  3. Развивать равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (2 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.84 |
| **84** | 1. Упражнять детей в беге на скорость.  2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в паре.  3. Развивать координацию- прыжки с продвижением с выполнением заданий. | Л.И. Пензулаева  Стр.85 |
| **Апрель** | | |
| **85** | 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2 раза).  2. Развивать координацию- прыжки через бруски (расстояние 50 см, 2-3 раза).  3. Упражнять в бросании мяча двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах (10-12 раз). | Стр.86 |
| **86** | 1. Развивать равновесие-  ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раза).  2. Развивать координацию- прыжки через предметы (расстояние 50 см, 2-3 раза).  3. Упражнять в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр.87 |
| **87** | 1. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега со сменой ведущего.  2. Учить соревноваться с большим мячом  в эстафетах.  3. Развивать ловкость в играх с бегом и ходьбой. | Л.И. Пензулаева  Стр.87 |
| **88** | 1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед (10 раз).  2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз).  3. Развивать равновесие- пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.88 |
| **89** | 1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку продвигаясь вперед  (3 раз, расстояние 8-10 м).  2.  Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз).  3. Развивать равновесие- пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.89 |
| **90** | 1.Развивать выносливость-  упражнять детей в длительном беге.  2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу.  3. Упражнять прыжкам через предметы. | Л.И. Пензулаева  Стр.89 |
| **91** | 1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м , способ- от плеча (5-6 раз).  2. Упражнять в ползании по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).  3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (расстояние один шаг, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.89 |
| **92** | 1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м, способ- от плеча (5-6 раз).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза).  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.91 |
| **93** | 1. Развивать выносливость- упражнять в продолжительном беге.  2. Упражнять в умении соревноваться в эстафетах с большим мячом.  3. Упражнять в прыжках с продвижением. | Л.И. Пензулаева  Стр.91 |
| **94** | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).  2. Развивать координацию- прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (расстояние 8-10 м, 3 раза).  3. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (2 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.91 |
| **95** | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).  2. Упражнять в прыжках- перепрыгивание через шнур вправо и влево,  продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м, 2-3 раза).  3. Развивать координацию- ходьба на носочках между набивными мячами, руки на поясе (2-3 раза). | Пензулаева  Стр. 93 |
| **96** | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять играм с большим мячом в эстафетах.  3. Упражнять в прыжках и беге. | Л.И. Пензулаева  Стр.93 |
| **Май** | | |
| **98** | 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов, руки на поясе (2 раза).  2. Развивать координацию- прыжки на двух ногах, продвигаясь до флажка (расстояние 4 м, 2-3 раза).  3. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр. 94 |
| **99** | 1. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз).  2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза).  3. Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м, 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.95 |
| **100** | 1. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. | Л.И.Пензулаева  Стр.96 |
| **101** | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 раз).  2. Развивать ловкость в перебрасывании мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).  3. Развивать координацию- ползание по прямой на ладонях и ступнях «по- медвежьи» (2 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.96 |
| **102** | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 раз).  2. Развивать ловкость при забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м (5-6 раз).  3. Развивать равновесие- лазание в обручи (5-6 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр. 96 |
| **103** | 1. Развивать выносливость в непрерывном беге.  2. Упражнять в прокатывании обручей.  3. Повторить игровые задания с мячом. | Л.И. Пензулаева  Стр.97 |
| **104** | 1. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз).  2. Развивать координацию- пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).  3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть 2-3 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр. 98 |
| **105** | 1. Развивать координацию- пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками (10-15 раз).  3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2 раза). | Л.И. Пензулаева  Стр.99 |
| **106** | 1. Повторить бег на скорость.  2. Повторить игровые задания с мячом.  3. Упражнять в метании мешочка на дальность (8-10 раз). | Л.И. Пензулаева  Стр. 99 |

**3.3.Учебно-методическая литература**

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. – М.: Мозайка-Синтез, 2014
2. .Л И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» средняя группа группа. – М.: Мозайка-Синтез, 2014.
3. Л И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа группа. – М.: Мозайка-Синтез, 2017
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» Для занятий с детьми с 2-7 лет.- М.:Мозаика-Синтез,2014.
5. Тю Г. Кобзева «Организация деятельности детей на прогулке» Старшая группа. Волгоград
6. Т.В. Калинина, С.В. Николаева «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет, Волгоград