

ДЕТСКИЙ САД № 183 Подписано цифровой подписью:
ОАО "РЖД" ДЕТСКИЙ САД № 183 ОАО "РЖД"
Дата: 2021.10.12 10:30:55 +07'00'

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 183 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
детского сада № 183 ОАО «РЖД»
протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. зав по УВР
детский сад № 183 ОАО «РЖД»
приказ № 109/Н-017 от 31.08.2021 г.
 Н.Г.Воронина

Рабочая программа
дошкольного образования
по образовательной области «Физическое развитие»,
направление «Физическая культура»
(возрастные группы от 2 до 7 лет)
в условиях частного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 183» открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год

Авторы-разработчики программы:
старший воспитатель:
И.В. Прозорова,
инструктор по физической культуре:
С.В. Эрдштейн

г. Барнаул, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1 Пояснительная записка		3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей	5
1.2 Планируемые результаты освоения Программы.		5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие».		10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов		11
2.2.1.	Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.2.2.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	14
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1 Планирование образовательной деятельности. Учебный план		16
3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий		17
3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды		18
3.4 Материально-техническое обеспечение Программы.		20
3.5 Методическое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания.		20
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ		
4.1 Краткая презентация Программы		22
Лист изменений и дополнений		23
Приложение		24

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» (далее – Программа) - нормативный документ, определяющий содержание и организацию образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие».

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» и с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон №273-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
- «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»);
- Лицензия на образовательную деятельность;
- Устав частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги».

Программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 2-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура. Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в ДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с родителями (законными представителями);
- с педагогами ДОУ.

Сроки реализации Программы – с 01.09.2021 по 31.05.22

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей; формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок, активный в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- использование принципа сезонности: построение содержания с учетом природных и климатических условий.

Подходы формирования Программы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком здесь и сейчас;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия социально значимых взрослых и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными особенностями развития детей раннего и дошкольного возраста можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017:

- вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) – с. 33-34;
- младшая группа (3-4 года) – с. 34-36;
- средняя группа (4-5 лет) – с. 36-38;
- старшая группа (5-6 лет) – с. 38-40;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – с. 41-42.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с

правильным, не 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.).

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1. Ориентируется в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина).
2. Имеет представление о значении органов человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.
3. Самостоятельно моет руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирает лицо и руки личным полотенцем.
4. При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Физическая культура

1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
2. Меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.
3. Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
4. Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
5. Играет вместе с воспитателем в подвижные игры.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Имеет представление о полезной и вредной пище.
3. Имеет представление о здоровом образе жизни, о необходимости закаливания.
4. Владеет навыками гигиены и опрятности в повседневной жизни, культурно-гигиеническими навыками.
5. Умеет пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошит хлеб, пережевывает пищу с закрытым ртом, не разговаривает с полным ртом.

Физическая культура

1. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.
3. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
4. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно.

5. Обхватывает перекладину во время лазанья.
6. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
7. Играет в подвижные игры и упражнения.
8. Садится на трехколесный велосипед, катается на нем и слезает с него.
9. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх.
10. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
11. Самостоятельно играет с каталками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.
2. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».
3. Устанавливает связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
4. Оказывает себе элементарную помощь при ушибах, обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
5. Имеет представление о здоровом образе жизни.
6. Опрятен, следит за своим внешним видом.
7. Самостоятельно умывается, моет руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
8. Пользуется расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачивается, прикрывает нос и рот носовым платком.
9. Аккуратен в приеме пищи.

Физическая культура

1. Ходит и бежит с согласованными движениями рук и ног. Бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
2. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
3. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве.
4. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие.
5. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
6. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения.
9. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
10. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
11. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни

(правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3. Имеет привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически.

4. Соблюдает культуру еды.

Физическая культура

1. Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.

2. Лазают по гимнастической стенке, меняя темп.

3. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкиваются и приземляются в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

4. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.

5. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям и убирать его на место.

6. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

7. Имеет представление об истории олимпийского движения.

8. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

9. Ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы.

10. Катается на двухколесном велосипеде, самокате.

11. Ориентируется в пространстве.

12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

13. Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Соблюдает принципы рационального питания.

2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3. Имеет привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически.

4. Соблюдает культуру еды.

Физическая культура

1. Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности.

2. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.

3. Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

4. Выполняет активные движения кисти руки при броске.

5. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

6. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

7. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

8. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

9. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

10. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие».

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

Подробнее с содержанием психолого-педагогической работы в рамках образовательной области «Физическое развитие» для детей 2-7 лет можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- вторая группа раннего возраста - с.155;
- младшая группа - с.155-156;
- средняя группа - с.156-157;
- старшая группа - с.157-158;

- подготовительная к школе группа - с.158.
Физическая культура:
- вторая группа раннего возраста - с.158-159;
- младшая группа - с.159-160;
- средняя группа - с. 160-161;
- старшая группа - с.161-162;
- подготовительная к школе группа - с.162-163.

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Образовательная нагрузка в группе распределяется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально).

Один раз в неделю для детей 3 -7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при благоприятных погодных условиях). Занятия проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Закаливание детей на занятиях по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время занятия, правильно подобранная спортивная одежда в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале.

Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре.

1. *Занятие тренировочного типа* (элементы) направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по шведской стенке.

2. *Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

3. *Поточный способ*. Дети поточно идут друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке со зрительной меткой; прыжки с продвижением вперед и т.д). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

4. *Групповой способ*. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

5. *Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение

задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

6. *Контрольно-проверочные занятия.* Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Методы и приемы обучения.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия
- методы зрительного восприятия
- методы двигательного восприятия

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда под счет. В работе с детьми применяют звуковой метод: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы передачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

Методы зрительного восприятия. Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребенком, а так же с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Методы двигательного восприятия. Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

В процессе обучения детей движениям используется *индивидуальный подход и метод совместного выполнения* упражнений с ребенком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, с его помощью ребенок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: пассивный метод, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; активный метод, когда ребенок осязает положение частей тела партнера или педагога.

Приемы:

1. Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

2. Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре.

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

При организации и осуществлении воспитательно-образовательного процесса в детском саду воспитанникам предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребенка.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДООУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др., воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.2.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях

Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре
Воспитатели	Организация двигательных центров в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- наглядные мини-центры для родителей, папки передвижки, консультации;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования ДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- вторая группа раннего возраста (2-3 года) - 3 раза в неделю по 10 мин;
- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю по 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю по 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю по 20 - 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 мин.
-

Базовый вид деятельности	Объем образовательной нагрузки (нед./мес./год)				
	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа Зв. и Люб.	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2/8/72	2/8/72	2/8/71	2/8/71 и 73	2/8/73
Физическая культура на воздухе (воспитатели)	1/4/37	1/4/37	1/4/37	1/4/37 и 37	1/4/37
Итого	3/12/109	3/12/109	3/12/108	3/12/108 и 110	3/12/110
Оздоровительная работа					
Утренняя гимнастика	5 мин ежедневно	6 мин ежедневно	8 мин ежедневно	10 мин ежедневно	12 мин ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Активный отдых					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам

Группа, возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№ 1 2-3 года	8.50-9.00				8.50-9.00
№ 2 3-4 года		9.00-9.15		9.25-9.40	
№ 3 4-5		10.10-10.30			9.10-9.30
№ 3 5-6		9.35-10.00			9.40-10.05
№ 4 5-6 лет	9.10-9.35		9.00-9.25		
№ 4 6-7 лет	9.45-10.15		9.40-10.10		
№ 5 5-7 лет	10.25-10.55			10.20-10.50	

3.2 Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Месяц	Мероприятие	Группа
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Мы в лесок пойдем» ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Бегом в детский сад» ✓ Спортивное развлечение «Ловкие и смелые» 	<p>младшая группа</p> <p>средняя, старшая группа</p> <p>подготовительная, речевая группы</p>
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Осень в гости к нам пришла» ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Урожай собирай и на зиму запасай» ✓ Спортивное развлечение «Мы со спортом дружим» 	<p>младшая группа</p> <p>средняя, старшая группы</p> <p>подготовительная, речевая группы</p>
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Веселые котята» ✓ Музыкально-спортивное развлечение «Вместе с мамой...» ✓ Спортивно-игровое развлечение «Мы дружные, веселые, мы все одна семья» ✓ Спортивно-игровое развлечение «Спорт, спорт, спорт» 	<p>младшая группа</p> <p>речевая группа</p> <p>средняя, старшая группы</p> <p>подготовительная группа</p>
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Зимние радости» ✓ Спортивный досуг «Мы растем сильными и смелыми» 	<p>младшая группа</p> <p>средняя, старшая группы</p>

	✓ Спортивное развлечение «Внимание , дорога»	подготовительная, речевая группы
январь	✓ Спортивно-игровое развлечение «Зимние катания»	все группы
февраль	✓ Музыкально-спортивное развлечение «Вырасту как папа» ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Зимние состязания» ✓ Музыкально-спортивный праздник «Мы – защитники»	младшая, средняя, старшая группы подготовительная, речевая группы
март	✓ «Вечер подвижных игр» ✓ «Калейдоскоп подвижных игр» ✓ Спортивный досуг «Мы играем в русско-народные игры»	ясельная, младшая, средняя, старшая группы подготовительная, речевая группы
апрель	✓ Спортивный праздник «Непослушные мячи» ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Весенние забавы» ✓ Спортивный праздник «Космическое путешествие».	ясельная, младшая группа средняя, старшая группы подготовительная, речевая группы
май	✓ Спортивно-игровое развлечение «Спортивная полянка» ✓ Спортивное развлечение «Веселый стадион»	ясельная, младшая группы средняя, старшая группы подготовительная, речевая группы
июнь	✓ Музыкально-спортивное развлечение «В гостях у лета» ✓ Игровое развлечение «Спорт – это сила и здоровье» ✓ Летняя спартакиада «Юные олимпийцы»	ясельная, младшая группы средняя, старшая группы подготовительная, речевая группы
июль	✓ Физкультурно-игровое развлечение «На лесной полянке» ✓ Физкультурно-игровое развлечение «Солнце, воздух и вода». ✓ Музыкально-спортивный праздник «Путешествие в Спортландию»	младшая группа средняя, старшая группы подготовительная, речевая группы
август	✓ Музыкально-спортивное развлечение «Паровозик из Ромашково» ✓ Спортивно-игровое развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»	младшая, средняя группы старшая, подготовительная, логопедическая группы

3.3 Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Перечень оборудования и пособий	Кол- во шт.
Гимнастическая стенка	1 шт

Гимнастические скамейки высота 25 см.	2 шт.
Гимнастические скамейки высота 30 см	1 шт.
Мешочки с песком (вес 200 гр.)	30 шт.
Дорожки коррегирующие	4 шт.
Конусы (ориентиры)	8 шт.
Кубики пластик	48 шт.
Куб (высота -40см)	2 шт.
Куб (высота -16см)	8шт
Кирпичики (высота -6см)	8шт
Палка гимнастическая дл.70см	26 шт.
Палка гимнастическая дл.75см	11шт
Палка гимнастическая дл.105см	10шт
Палка гимнастическая дл.110см	7шт
Палка гимнастическая дл.1500см	4шт
Канат	1 шт.
Лестница веревочная	1шт
Мяч малый цветной	30 шт.
Мяч пластиковый	50 шт.
Мяч большой	15 шт.
Мяч баскетбольный	11 шт.
Мяч-фитбол	12 шт.
Мяч футбольный	11 шт.
Мяч d 10 см	10 шт.
Корзина для мячей	2 шт.
Кегли	15 шт.
Доска наклонная	1 шт.
Доска ребристая	1шт
Стойка с перекладиной для прыжков	1 шт.
Мостик	2шт
Гантели	25 шт.
Мат	3 шт.
Мешки для прыжков	2 шт.
Лыжи	10 шт.
Обручи малые	10 шт.
Обручи большие	20 шт.
Скакалка	21 шт.
Скакалка 3м	10шт
Платочки цветные	20 шт.
Погремушки	30шт

Флажки синие	15шт
Флажки желтые	16шт
Флажки красные	16шт
Тоннель	2 шт
Тренажёры	13шт
Степ-платформа	15шт
Корректирующая дорожка	1шт
Корректирующая массажная подушка	10шт
Массажная кочка	6шт
Массажные следочки	6шт
Ходунки	8 пар

3.4 Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - Шведская стенка - Скамья гимнастическая - Лесенка балансир - Канат для лазания - Веревоочная лестница - Баскетбольные кольца - Волейбольная сетка - Тонели - Конусы - Фитбол-мячи - Обручи разного диаметра - Палки гимнастические - Детские тренажеры 	<ul style="list-style-type: none"> - Мячи разного диаметра - Мяч набивной - Набор кубиков, ленточек, платочков, шариков - Дуги для подлезания - Массажные мячики - Скакалки детские - Канат для перетягивания - Флажки разноцветные - Балансиры - Коррекционные коврики и дорожек
Занятия на улице	Футбольно-волейбольное поле и спортивная площадка. Спортивное оборудование: стенка для метания, бум-бревно Змейка, рукоход, детский спортивный комплекс (веревочная лестница, баскетбольное кольцо, скалодром, шведская стенка, бум), прыжковая яма, беговая дорожка.	

3.5 Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.	
Методические пособия по образовательной области «Физическое развитие»	
Вторая группа раннего возраста (2-3 года).	
1	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

2	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.
Младшая группа (3-4 года).	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.
Средняя группа (4-5 лет).	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.
Старшая группа (5-6 лет).	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет).	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2018.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

4.1 Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»- нормативный документ, определяющий содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей от 2 до 7 лет. Нормативно - правовую основу для разработки рабочей программы составила образовательная программа дошкольного образования частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный, организационный, включает обязательную часть. Обязательная часть рабочей программы разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Рабочая программа определяет для всех участников образовательных отношений:

- приоритеты и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие» и способствует интеграции и координации деятельности всех педагогов ДОУ;

- способствует накоплению спонтанного опыта воспитанников в организованной развивающей предметно-пространственной среде; в специально продуманной и мотивированной самостоятельной деятельности; в реальном и опосредованном обучении.

Рабочая программа составлена как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности по пяти образовательным областям.

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

Рабочая программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

Срок реализации 1 год

Перспективное планирование

№ п/п	Образовательная область «Физическое развитие» Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 88с	Страницы	Дата по плану
Сентябрь			
1	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	с 23	03.09.2021
2	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 24	06.09.2021
3	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 25	10.09.2021
4	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 25	13.09.2021
5	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 26	17.13.2021
6	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 26	20.09.2021
7	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 27	24.09.2021
8	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С27	27.09.2021
Октябрь			
9	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 30	01.10.2021
10	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 31	04.10.2021
11	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 31	08.10.2021

12	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 32	11.10.2021
13	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 33	15.10.2021
14	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 33	18.10.2021
15	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С 34	22.10.2021
16	Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве.	С34	25.10.2021
Ноябрь			
17	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 36	29.10.2021
18	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 37	01.11.2021
19	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 37	05.11.2021
20	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 38	08.11.2021
21	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 39	12.11.2021
22	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 39	15.11.2021
23	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С40	19.11.2021

24	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 40	22.11.2021
Декабрь			
25	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 43	26.11.2021
26	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 43	29.11.2021
27	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 44	03.12.2021
28	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 44	06.12.2021
29	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 45	10.12.2021
30	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 46	13.12.2021
31	Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение	С 46	17.12.2021

	сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
32	Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С 47	20.12.2021
Январь			
33	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 49	24.12.2021
34	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 49	27.12.2021
35	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 50	10.01.2022
36	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 51	14.01.2022
37	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 51	17.01.2022
38	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 52	21.01.2022
39	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 52	24.01.2022
40	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 53	28.01.2022
Февраль			
41	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 55	31.01.2022
42	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С56	04.02.2022
43	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 56	07.02.2022
44	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 57	11.02.2022

45	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 58	14.02.2022
46	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 58	18.02.2022
47	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 59	21.02.2022
48	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 60	25.02.2022.
Март			
49	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 62	28.02.2022
50	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 62	04.03.2022
51	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 63	11.03.2022
52	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 64	14.03.2022
53	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 64	18.03.2022
54	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 65	21.03.2022
55	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 65	25.03.2022
56	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	С 66	28.03.2022
Апрель			
57	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 68	01.04.2022
58	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 69	04.04.2022
59	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 69	08.04.2022

60	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 70	11.04.2022
61	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 71	15.04.2022
62	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 71	18.04.2022
63	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 72	22.04.2022
64	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 73	25.04.2022
65	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 71	29.04.2022
Май			
66	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 75	06.05.2022
67	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 75	11.05.2022
68	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 76	16.05.2022
69	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 77	20.05.2022
70	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 77	23.05.2022
71	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 78	27.05.2022
72	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	С 78	30.05.2022
Всего занятий 72			

№ п/п	Образовательная область «Физическое развитие» Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ,2017. – 80с	страни цы	Дата по плану
Сентябрь			
1.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	С.23	02.09.2021
2.	Продолжаем развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	С.23	07.09.2021
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	С.24	09.09.2021
4.	Продолжаем упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	С.24	14.09.2021
5.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	С.25	16.09.2021
6.	Продолжаем развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	С.25	21.09.2021
7.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группировать при лазании под шнур.	С.26	23.09.2021
8.	Продолжаем развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группировать при лазании под шнур.	С.26	28.09.2021
Октябрь			
09	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	С.28	30.09.2021
10	Продолжаем упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	С.28	05.10.2021
11	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые энергичном прокатывании мяча при прокатывании друг другу.	С.29	07.10.2021
12	Продолжаем упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые энергичном прокатывании мяча при прокатывании друг другу.	С.29	12.10.2021
13	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	С.30	14.10.2021
14	Продолжаем упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	С.30	19.10.2021

15	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	С.31	21.10.2021
16	Продолжаем упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	С.31	26.10.2021
Ноябрь			
17	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, приземлении на полусогнутые ног в прыжках.	С.33	28.10.2021
18	Продолжаем упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, приземлении на полусогнутые ног в прыжках.	С.33	02.11.2021
19	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнение заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг к другу, развивая координацию движений и глазомер.	С.34	09.11.2021
20	Продолжаем упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнение заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг к другу, развивая координацию движений и глазомер.	С.34	11.11.2021
21	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	С.35	16.11.2021
22	Продолжаем развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	С.35	18.11.2021
23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движения в равновесии.	С.37	23.11.2021
24	Продолжаем упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движения в равновесии.	С.37	25.11.2021
Декабрь			
25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	С.38	30.11.2021
26	Продолжаем упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	С.38	02.12.2021
27	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	С.40	07.12.2021

28	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	С.40	09.12.2021
29	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	С.41	14.12.2021
30	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	С.41	16.12.2021
31	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	С.42	21.12.2021
32	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	С.42	23.12.2021
33	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	С.42	28.12.2021
34	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	С.43	30.12.2021
Январь			
35	Продолжаем повторять ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	С.43	11.01.2022
36	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	С.45	13.01.2022
37	Продолжаем упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	С.45	18.01.2022
38	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг к другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	С.46	20.01.2022
39	Продолжаем упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг к другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	С.46	25.01.2022

40	. Повторить ходьбу с выполнение заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	С.47	27.01.2022
41	Продолжаем повторять ходьбу с выполнение заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	С.47	01.02.2022
Февраль			
42	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	С.50	03.02.2022
43	Продолжаем упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	С.50	08.02.2022
44	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.	С.51	10.02.2022
45	Продолжаем 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.	С.51	15.02.2022
46	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.	С.51	17.02.2022
47	Продолжаем 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.	С.52	22.02.2022
48	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	С.52	24.02.2022
49	Продолжаем упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	С.53	01.03.2022.
Март			
50	Упражнять детей в беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	С.54	03.03.2022
51	Продолжаем упражнять детей и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки	С.54	10.03.2022

	между предметами.		
52	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.	С.56	15.03.2022
53	Продолжаем упражнять в ходьбе и беге враспынную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.	С.56	17.03.2022.
54	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	С.57	22.03.2022
55	Продолжаем развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	С.57	24.03.2022
56	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе на повышенной опоре.	С.58	29.03.2022
57	Продолжаем развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе на повышенной опоре.	С.58	31.03.2022
58	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	С.60	05.04.2022
59	Продолжаем повторять ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	С.60	07.04.2022
60	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	С.61	12.04.2022
61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	С.61	14.04.2022
62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	С.62	19.04.2022
63	Продолжаем повторять ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	С.62	21.04.2022
64.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить в ползании между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	С.63	26.04.2022
65	Продолжаем упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить в ползании между	С.63	28.04.2022

	предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		
66	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	С.65	05.05.2022
67	Продолжать повторять ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	С.65	12.05.2022
68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг к другу.	С.66	17.05.2022
69	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг к другу.	С.66	19.05.2022
70	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейки.	С.67	24.05.2022
71	Продолжать ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейки.	С.67	26.05.2022
72	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	С.68	31.05.2022
Всего занятий 72			

№ п/п	№ н е д е л и	Образовательная область «Физическое развитие» Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ,2017. – 112с	страницы	
Сентябрь				
1	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	С.19	03.09.2021
2	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	С.20	07.09.2021

3	2	Занятие 4. Программное содержание: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	С.21	10.09.2021
4	2	Занятие 5. Программное содержание: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	С.23	14.09.2021
5	3	Занятие 7. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	С.24	17.09.2021
6	3	Занятие 8. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	С.26	21.09.2021
7	4	Занятие 10. Программное содержание: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	С.26	24.09.2021
8	4	Занятие 11. Программное содержание: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	С.28	28.09.2021
Октябрь				
10	1	Занятие 13. Программное содержание: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	С.30	01.10.2021
11	1	Занятие 14. Программное содержание: . Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с	С.32	05.10.2021

		продвижением вперед.		
12	2	Занятие 16. Программное содержание: Учить детей находить свое 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, развивать точность направления движения.	С.33	08.10.2021
13	2	Занятие 17. Программное содержание: Учить детей находить свое 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, развивать точность направления движения.	С.34	12.10.2021
14	3	Занятие 19. Программное содержание: 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.	С.35	15.10.2021
15	3	Занятие 20. Программное содержание: 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.	С.35	19.10.2021
16	4	Занятие 22. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	С.36	22.10.2021
17	4	Занятие 23. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	С.37	26.10.2021
	5	Занятие 23. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	С37 повтор	29.10.2021
Ноябрь				

18	1	Занятие 25. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	С.39	02.11.2021
19	1	Занятие 26. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	С.40	09.11.2021
20	2	Занятие 28. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	С.41	12.11.2021
21	2	Занятие 29. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	С.42	16.11.2021
22	3	Занятие 31. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	С.43	19.12.2021
23	3	Занятие 32. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	С.44	23.11.2021
24	4	Занятие 34. Программное содержание: 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.	С.45	26.11.2021
25	4	Занятие 35. Программное содержание: 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.	С.46	30.11.2021
Декабрь				
26	1	Занятие 1. Программное содержание:	С.48	03.12.2021

		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.		
27	1	Занятие 2. Программное содержание: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	С.49	07.12.2021
28	2	Занятие 4. Программное содержание: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	С.50	10.12.2021
29	2	Занятие 5. Программное содержание: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	С.51	14.12.2021
30	3	Занятие 7. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	С.52	17.12.2021
31	3	Занятие 8. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	С.54	21.12.2021
32	4	Занятие 10. Программное содержание: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	С.54	24.12.2021
33	4	Занятие 11. Программное содержание: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	С.56	28.12.2021
	Январь			

34	1	Занятие 13. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	С.57	11.01.2022
35	1	Занятие 14. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	С.58	14.01.2022
36	2	Занятие 16. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг друга	С.59	18.01.2022
37	2	Занятие 17. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг друга	С.60	21.01.2022
38	3	Занятие 19. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	С.61	25.01.2022
39	3	Занятие 20. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	С.62	28.01.2022
40	4	Занятие 22. Программное содержание: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	С.63	01.02.2022
41	4	Занятие 23 Программное содержание: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	С.64	04.02.2022
		Февраль		
42	1	Занятие 25. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в	С.65	08.02.2022

		прыжках		
43	1	Занятие 26. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках	С.66	11.02.2022
44	2	Занятие 28. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	С.67	15.02.2022
45	2	Занятие 29. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	С.68	18.02.2022
46	3	Занятие 31. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	С.69	22.02.2022
47	3	Занятие 32. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	С.70	25.02.2022
48	4	Занятие 34. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	С.70	01.03.2022
49	4	Занятие 35. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	С.71	04.03.2022
		Март		
50	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С.72	11.03.2022
51	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге	С.73	15.03.2022

		врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках		
52	2	Занятие 4. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	С.74	18.03.2022
53	2	Занятие 5. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	С.75	22.03.2022
54	3	Занятие 7. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	С.76	25.03.2022
55	3	Занятие 8 Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	С.77	29.03.2022
56	4	Занятие 10. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по – медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках	С.78	01.04.2022
57	4	Занятие 11. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по – медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках	С.79	05.04.2022
Апрель				
58	1	Занятие 13. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	С.80	08.04.2022
59	1	Занятие 14. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	С.81	12.04.2022
60	2	Занятие 16. Программное содержание:	С.82	15.04.2022

		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.		
61	2	Занятие 17. Программное содержание: 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	С.83	19.04.2022
62	3	Занятие 19. Программное содержание: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	С.84	22.04.2022
63	3	Занятие 20. Программное содержание: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	С.85	26.04.2022
64	4	Занятие 22. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С.86	29.04.2022
65	4	Занятие 23. Программное содержание: . Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С.87	06.05.2022
Май				
66	1	Занятие 25. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе парами. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	С.88	13.05.2022
67	1	Занятие 26 Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	С.89	17.05.2022
68	2	Занятие 28 Программное содержание: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	С.89	20.05.2022
69	2	Занятие 29. Программное содержание:	С.90	24.05.2022

		Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом		
70	3	Занятие 31. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	С.91	27.05.2022
71	3	Занятие 32. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	С.92	31.05.2022
Всего занятий 71				

№ п/п	№ недели	Образовательная область «Физическое развитие» Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2017. – 128с.	Страницы		
		сентябрь		№4,л	№3,з
1	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	С.15	01.09.2021	03.09.2021
2	1	Занятие 2. Программное содержание Упражнять детей в перестроении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках ,бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками	С.17	06.09.2021	07.09.2021
3	2	Занятие 4. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	С.19	08.09.2021	10.09.2021
4	2	Занятие 5. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках в высоту с места, бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ползании на четвереньках между предметами.	С.20	13.09.2021	14.09.2021
5	3	Занятие 7. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной поверхности.	С.21	15.09.2021	17.09.2021
6	3	Занятие 8. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной поверхности.	С.23	20.09.2021	21.09.2021

7	4	Занятие 10. Программное содержание: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках;	С.24	22.09. 2021	24.09. 2021
8	4	Занятие 11. Программное содержание: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках сигналу воспитателя; пролезание в обруч боком, не задевая	С.26	27.09. 2021	28.09. 2021
Октябрь					
9	1	Занятие 13. Программное содержание: Упражнять детей в бег, продолжительность до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	С.28	29.09. 2021	01.10. 2021
10	1	Занятие 14. Программное содержание: Упражнять детей в бег, продолжительность до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	С.29	04.10. 2021	05.10. 2021
11	2	Занятие 16. Программное содержание: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбе в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	С.30	06.10. 2021	08.10. 2021
12	2	Занятие 17. Программное содержание: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбе в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	С.32	11.10. 2021	12.10. 2021
13	3	Занятие 19. Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	С.33	13.10. 2021	15.10. 2021
14	3	Занятие 20. Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	С.34	18.10. 2021	19.10. 2021
15	4	Занятие 22. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	С.35	20.10. 2021	22.10. 2021
16	4	Занятие 24. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	С.37	25.10. 2021	26.10. 2021
Ноябрь					
17	1	Занятие 25. Программное содержание: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.	С.39	27.10. 2021	29.10. 2021

18	1	Занятие 26 Программное содержание: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.	С.39	01.11. 2021	02.11. 2021
19	2	Занятие 28 Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	С.41	03.11. 2021	09.11. 2021
20	2	Занятие 29. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	С.42	08.11. 2021	12.11. 2021
21	3	Занятие 31 Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	С.43	10.11. 2021	16.11. 2021
22	3	Занятие 32. Программное содержание: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	С.44	15.11. 2021	19.11. 2021
23	4	Занятие 34. Программное содержание: Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения прыжками, бегом, мячом.	С.45	17.11. 2021	23.11. 2021
24	4	Занятие 35. Программное содержание: Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения прыжками, бегом, мячом.	С.47	22.11. 2021	26.11. 2021
Декабрь					
25	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; ходьба по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	С.48	24.11. 2021	30.11. 2021
26	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на левой и правой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	С.49	29.11. 2021	03.12. 2021
27	2	Занятие 4. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на левой и правой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	С.51	01.12. 2021	07.12. 2021

28	2	Занятие 5. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	С.52	06.12. 2021	10.12. 2021
29	3	Занятие 7. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	С.53	08.12. 2021	14.12. 2021
30	3	Занятие 8. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	С.54	13.12. 2021	17.12. 2021
31	4	Занятие 10. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	С.55	15.12. 2021	21.12. 2021
32	4	Занятие 11. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	С.57	20.12. 2021	24.12. 2021
Январь					
33	1	Занятие 13. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	С.59	22.12. 2021	28.12. 2021
34	1	Занятие 14 Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	С.61	27.12. 2021	11.01. 2022
35	2	Занятие 16. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	С.63	29.12. 2021	14.01. 2022
36	2	Занятие 17. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	С.63	10.01. 2022	18.01. 2022
37	3	Занятие 19. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	С.64	12.01. 2022	21.01. 2022
38	3	Занятие 20. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек.	С.65	17.01. 2022	25.01. 2022

39	4	Занятие 22 Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек.	С.65	19.01.2022	28.01.2022
40	4	Занятие 23 Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек.	С66	24.01.2022	01.02.2022
Февраль					
41	1	Занятие 25. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	С.68	26.01.2022	04.02.2022
42	1	Занятие 26. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	С.69	31.01.2021	08.02.2022
43	2	Занятие 28. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег, по кругу взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугой и отбивание мяча о землю.	С.70	02.02.2022	11.02.2022
44	2	Занятие 29. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег, по кругу взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугой и отбивание мяча о землю.	С.71	07.02.2022	15.02.2022
45	3	Занятие 31. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	С.71	09.02.2022	18.02.2022
46	3	Занятие 32. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	С.72	14.02.2022	22.02.2022
47	4	Занятие 34. Программное содержание: Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.	С.73	16.02.2022	25.02.2022
48	4	Занятие 35. Программное содержание: Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.	С.74	21.02.2022	01.03.2022
Март					

49	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча, развивать ловкость, глазомер.	С.76	28.02. 2022	04.03. 2022
50	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча, развивать ловкость, глазомер.	С.77	02.03. 2022	11.03. 2022
51	2	Занятие 4. Программное содержание: 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.	С.79	05.03. 2022	15.03. 2022
52	2	Занятие 5. Программное содержание: 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.	С.80	09.03. 2022	18.03. 2022
53	3	Занятие 7. Программное содержание: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	С.81	14.03. 2022	22.03. 2022
54	3	Занятие 8. Программное содержание: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	С.82	16.03. 2022	25.03. 2022
55	4	Занятие 10. Программное содержание: Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну, по два в движении; в метании горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	С.83	21.03. 2022	29.03. 2022
56	4	Занятие 11. Программное содержание: Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну, по два в движении; в метании горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	С.84	23.03. 2022	01.04. 2022
Апрель					
57	1	Занятие 13. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	С.86	28.03. 2022	05.04. 2022
58	1	Занятие 14. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	С.87	30.03. 2022	08.04. 2022
59	2	Занятие 16. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	С.88	04.04. 2022	12.04. 2022

60	2	Занятие 17. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег между предметами; разучивать прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	С.89	06.04. 2022	15.04. 2022
61	3	Занятие 19. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость, глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	С.89	11.04. 2022	19.04. 2022
62	3	Занятие 20. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость, глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	С.91	13.04. 2022	22.04. 2022
63	4	Занятие 22. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	С.91	18.04. 2022	26.04. 2022
64	4	Занятие 23. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	С.93	20.04. 2022	29.04. 2022
Май					
65	1	Занятие 25. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить в прыжках и с мячом.	С.94	25.04. 2022	06.05. 2022
66		Занятие 26. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить в прыжках и с мячом.	С.95	27.04. 2022	13.05. 2022
67	2	Занятие 28. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	С.96	04.05. 2022	17.05. 2022
68	2	Занятие 29. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину	С.97	11.05. 2022	20.05. 2022
69	3	Занятие 31. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в колонне по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	С.98	16.05. 2022	24.05. 2022
70	3	Занятие 32. Программное содержание: Закрепить броски мяча о пол; лазанье в обруч; ходьбу по скамейке с мешочком на голове.	С. 99	18.05. 2022	27.05. 2022

71	4	Занятие 34. Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	С. 100	23.05. 2022	31.05. 2022
72		Занятие 35 Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через бруски и прыжки на правой и левой ноге.	С. 100	25.05. 2022	
73		Занятие 35 Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через бруски и прыжки на правой и левой ноге.	С. 100	30.05. 2022	
Всего занятий				73	71

№ п/п гр 4 / гр 5	№ не де л и	Образовательная область «Физическое развитие» Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2017. – 112с		гр. № 4	гр. № 5
1	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и 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 броске мяча.	С. 9	01.09	02.09
2	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и 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 броске мяча.	С.10	06.09	06.09
3	2	Занятие 4. Программное содержание: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	С.11	08.09	09.09
4	2	Занятие 5. Программное содержание: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	С.13	13.09	13.09

5	3	Занятие 7. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	С.15	15.09	16.09
6	3	Занятие 8. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	С.16	20.09	20.09
7	4	Занятие 10. Программное содержание: Упражнять детей 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 задания. Повторить прыжки через шнур.	С.16	22.09	23.09
8	4	Занятие 11. Программное содержание: Упражнять детей 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 задания. Повторить прыжки через шнур.	С.18	27.09	27.09
Октябрь					
9	1	Занятие 13. Программное содержание: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	С.20	29.09	30.09
10	1	Занятие 14. Программное содержание: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	С.21	04.10	04.10
11	2	Занятие 16. Программное содержание: Упражнять детей ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	С.22	06.10	07.10
12	2	Занятие 17. Программное содержание: Упражнять детей ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в	С.23	11.10	11.10

		упражнениях с мячом.			
13	3	Занятие 19. Программное содержание: Ходьба с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе уменьшенной площади опоры.	С.24	13.10	14.10
14	3	Занятие 20. Программное содержание: Ходьба с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе уменьшенной площади опоры.	С.26	18.10	18.10
15	4	Занятие 22. Программное содержание: Упражнять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	С.27	20.10	21.10
16	4	Занятие 23. Программное содержание: Упражнять в навыке ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	С.28	25.10	25.10
Ноябрь					
17	1	Занятие 25. Программное содержание: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	С.29	27.10	28.10
18	1	Занятие 26. Программное содержание: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	С.32	01.11	01.11
19	2	Занятие 28 Программное содержание: 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	С.32	03.11	08.11
20	2	Занятие 29. Программное содержание: 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.	С.34	08.11	11.11

21	3	Занятие 31 Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторить упражнения с мячом; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	С.34	10.11	15.11
22	3	Занятие 32. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторить упражнения с мячом; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	С.36	15.11	18.11
23	4	Занятие 34 Программное содержание: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.	С.37	17.11	22.11
24	4	Занятие 35. Программное содержание: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.	С.38	22.11	25.11
Декабрь					
25	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	С.40	24.11	29.11
26	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	С.41	29.11	02.12
27	2	Занятие 4. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением, замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	С.43	01.12	06.12
28	2	Занятие 5. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением, замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	С.45	06.12	09.12

29	3	Занятие 7. Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер ⁴ упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С.46	08.12	13.12
30	3	Занятие 8. Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер ⁴ упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С.47	13.12	16.12
31	4	Занятие 10. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнения в прыжках.	С.48	15.12	20.12
32	4	Занятие 11. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	С.49	20.12	23.12
33		Занятие 7. Программное содержание: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер ⁴ упражнять в ползании на животе, в равновесии.	С.46 повтор	22.12	27.12
Январь					
34	1	Занятие 13. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	С.54	27.12	30.12
35	1	Занятие 14. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	С.52	29.12	10.01
36	2	Занятие 16. Программное содержание: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	С.56	10.01	13.01

37	2	Занятие 17. Программное содержание: Повторить в ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; упражнения с мячом, ползания по скамейки.	С.53	12.01	17.01
38	3	Занятие 19 Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать глазомер, ловкость в упражнении с мячом; повторить лазанье под шнур.	С.58	17.01	20.01
39	3	Занятие 20. Программное содержание: Повторить в ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	С.56	19.01	24.01
40	4	Занятие 22. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	С.57	24.01	27.01
41	4	Занятие 23. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	С.58	26.01	31.01
Февраль					
42	1	Занятие 25. Программное содержание: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; закреплять умение энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать глазомер, ловкость.	С.59	31.01	03.02
43	1	Занятие 26. Программное содержание: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; закреплять умение энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать глазомер, ловкость.	С.60	02.02	07.02
44	2	Занятие 28. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук; прыжки с подскоком; перебрасывании мяча; упражнять в лазанье в обруч.	С.61	07.02	10.02
45	2	Занятие 29. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук; прыжки с подскоком; перебрасывании мяча; упражнять в лазанье в обруч.	С.62	09.02	14.02

46	3	Занятие 31. Программное содержание: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, разучить в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	С.63	14.02	17.02
47	3	Занятие 32. Программное содержание: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, разучить в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	С.64	16.02	21.02
48	4	Занятие 34 Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	С.65	21.02	24.02
49	4	Занятие 35 Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	С.66	28.02	28.02
Март					
50	1	Занятие 1. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	С.72	02.03	03.03
51	1	Занятие 2. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	С.72	05.03	05.03
52	2	Занятие 4. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	С.74	09.03	10.03
53	2	Занятие 5. Программное содержание: Повторить ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	С.75	14.03	14.03

54	3	Занятие 7. Программное содержание: 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.	С.76	16.03	17.03
55	3	Занятие 8. Программное содержание: 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.	С.78	21.03	21.03
56	4	Занятие 10. Программное содержание: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	С.79	23.03	24.03
57	4	Занятие 11 Программное содержание: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	С.80	28.03	28.03
Апрель					
58	1	Занятие 13. Программное содержание: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	С.81	30.03	31.03
59	1	Занятие 14. Программное содержание: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	С.82	04.04	04.04
60	2	Занятие 16. Программное содержание: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	С.83	06.04	07.04
61	2	Занятие 17. Программное содержание: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	С.84	11.04	11.04
62	3	Занятие 19. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. В построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании. равновесии.	С.84	13.04	14.04
63	3	Занятие 20. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. В построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании. равновесии	С.86	18.04	18.04
64	4	Занятие 22. Программное содержание: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия и прыжках, с мячом	С.87	20.04	21.04

65	4	Занятие 23. Программное содержание: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия и прыжках, с мячом	С.88	25.04	25.04
Май					
66	1	Занятие 25. Программное содержание: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	С.88	27.04	28.04
67	1	Занятие 26 Программное содержание: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	С.90	04.05	05.05
68	2	Занятие 28. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	С.90	11.05	12.05
69	2	Занятие 29. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	С.91	16.05	16.05
70	3	Занятие 31. Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. По кругу; ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	С.92	18.05	19.05
71	3	Занятие 32. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и враспынную, по кругу; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	С.93	23.05	23.05
72	4	Занятие 34. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении в равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	С.95	25.05	26.05
73	4	Занятие 35. Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении в равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	С.96	30.05	30.05
Всего занятий группа № 4 - 73 группа № 5 - 73					

Образовательная область «Физическое развитие»			
Л.И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика. Младшая группа			
– М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017			
№ п/п	Неделя		Страница
Сентябрь			
1	1	Комплекс №1 Упражнения без предметов	Стр. 6
2	2	Комплекс №2 Упражнения без предметов	Стр. 7
3	3	Комплекс №3 Упражнения с кубиками	Стр. 7
4	4	Комплекс №4 Упражнения без предметов	Стр. 8
Октябрь			
5	1	Комплекс №5 Упражнения с погремушками	Стр. 9
6	2	Комплекс №6 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 9
7	3	Комплекс №7 Упражнения с кубиками	Стр. 10
8	4	Комплекс №8 Упражнения без предметов	Стр. 11
ноябрь			
9	1	Комплекс №9 Упражнения на стульях	Стр. 11
10	2	Комплекс №10 Упражнения с обручем	Стр. 12
11	3	Комплекс №11 Упражнения с флажками	Стр. 12
12	4	Комплекс №12 Упражнения с кубиками	Стр. 13
Декабрь			
13	1	Комплекс №13 Упражнения с кольцом	Стр. 14
14	2	Комплекс №14 Упражнения с мячом	Стр. 14
15	3	Комплекс №15 Упражнения с платочками	Стр. 15
16	4	Комплекс №16 Упражнения без предметов	Стр. 15
Январь			
17	1	Комплекс №17 Упражнения с обручем	Стр. 16
18	2	Комплекс №18 Упражнения с мячом	Стр. 16
19	3	Комплекс №19 Упражнения без предметов	Стр. 17
20	4	Комплекс №20 Упражнения с большим мячом	Стр. 17
Февраль			
21	1	Комплекс №21 Упражнения с погремушками	Стр. 18
22	2	Комплекс №22 Упражнения с обручем	Стр. 19
23	3	Комплекс №23 Упражнения без предметов	Стр. 19
24	4	Комплекс №24 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 19
Март			
25	1	Комплекс №25 Упражнения с кубиками	Стр. 20
26	2	Комплекс №26 Упражнения без предметов	Стр. 20
27	3	Комплекс №27 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 21
28	4	Комплекс №28 Упражнения с платочками	Стр. 21
Апрель			
29	1	Комплекс №29 Упражнения с кольцом	Стр. 22
30	2	Комплекс №30 Упражнения с флажками	Стр. 22
31	3	Комплекс №31 Упражнения без предметов	Стр. 23
32	4	Комплекс №32 Упражнения с мячом	Стр. 23
Май			
33	1	Комплекс №33 Упражнения на гимнастической скамейке с кубиками	Стр. 24
34	2	Комплекс №34	Стр. 24

		Упражнения без предметов	
35	3	Комплекс №35 Упражнения с кубиками	Стр. 25
36	4	Комплекс №36 Упражнения с флажками	Стр. 25

		<u>Образовательная область «Физическое развитие»</u> Л.И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017	
№ п/п	Нед еля		Страница
сентябрь			
1	1	Комплекс №1 Упражнения без предметов	Стр. 33
2	2	Комплекс №2 Упражнения с обручем	Стр. 34
3	3	Комплекс №3 Упражнения с флажками	Стр. 34
4	4	Комплекс №4 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 35
Октябрь			
5	1	Комплекс №5 Упражнения с кубиками	Стр. 35
6	2	Комплекс №6 Упражнения с косичкой (короткий шнур)	Стр. 36
7	3	Комплекс №7 Упражнения без предметов	Стр. 36
8	4	Комплекс №8 Упражнения с обручем	Стр. 37
ноябрь			
9	1	Комплекс №9 Упражнения с палкой	Стр. 38
10	2	Комплекс №10 Упражнения с кубиком	Стр. 39
11	3	Комплекс №11 Упражнения с мячом	Стр. 39
12	4	Комплекс №12 Упражнения с флажками	Стр. 40
Декабрь			
13	1	Комплекс №13 Упражнения с платочком	Стр. 40
14	2	Комплекс №14 Упражнения с мячом	Стр. 41
15	3	Комплекс №15 Упражнения без предметов	Стр. 42
16	4	Комплекс №16 Упражнения с кубиками	Стр. 42
Январь			
17	1	Комплекс №17 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 43
18	2	Комплекс №18 Упражнения с кеглей	Стр. 43
19	3	Комплекс №19 Упражнения с обручем	Стр. 44
20	4	Комплекс №20 Упражнения без предметов	Стр. 44
Февраль			
21	1	Комплекс №21 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 45
22	2	Комплекс №22 Упражнения на стульях	Стр. 46
23	3	Комплекс №23 Упражнения без предметов	Стр. 46
24	4	Комплекс №24 Упражнения с палкой	Стр. 47
Март			
25	1	Комплекс №25 Упражнения с обручем	Стр. 48
26	2	Комплекс №26 Упражнения с кубиками	Стр. 48
27	3	Комплекс №27 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 49
28	4	Комплекс №28 Упражнения без предметов	Стр. 49
Апрель			
29	1	Комплекс №29 Упражнения с флажками	Стр. 50
30	2	Комплекс №30 Упражнения с кеглей	Стр. 50

31	3	Комплекс №31 Упражнения с палкой	Стр. 51
32	4	Комплекс №32 Упражнения с мячом	Стр. 52
Май			
33	1	Комплекс №33 Упражнения без предметов	Стр. 52
34	2	Комплекс №34 Упражнения с кубиками	Стр. 53
35	3	Комплекс №35 Упражнения с косичкой	Стр. 53
36	4	Комплекс №36 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 54

		<u>Образовательная область «Физическое развитие»</u> Л.И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г	
№ п/п	Нед еля		Страница
сентябрь			
1	1	Комплекс №1 Упражнения без предметов	Стр. 62
2	2	Комплекс №2 Упражнения с малым мячом	Стр. 63
3	3	Комплекс №3 Упражнения без предметов	Стр. 63
4	4	Комплекс №4 Упражнения с палкой	Стр. 65
Октябрь			
5	1	Комплекс №5 Упражнения без предметов	Стр. 65
6	2	Комплекс №6 Упражнения с обручем	Стр. 66
7	3	Комплекс №7 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 66
8	4	Комплекс №8 Упражнения без предметов	Стр. 67
ноябрь			
9	1	Комплекс №9 Упражнения с флажками	Стр. 68
10	2	Комплекс №10 Упражнения с гимнастической палкой	Стр. 69
11	3	Комплекс №11 Упражнения с обручем	Стр. 69
12	4	Комплекс №12 Упражнения без предметов	Стр. 70
Декабрь			
13	1	Комплекс №13 Упражнения с кубиком	Стр. 71
14	2	Комплекс №14 Упражнения без предметов	Стр. 71
15	3	Комплекс №15 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 72
16	4	Комплекс №16 Упражнения без предметов	Стр. 73
Январь			
17	1	Комплекс №17 Упражнения с палкой	Стр. 73
18	2	Комплекс №18 Упражнения с мячом	Стр. 74
19	3	Комплекс №19 Упражнения без предметов	Стр. 75
20	4	Комплекс №20 Упражнения с короткой скакалкой	Стр. 75
Февраль			
21	1	Комплекс №21 Упражнения с обручем	Стр. 76
22	2	Комплекс №22 Упражнения без предметов	Стр. 76
23	3	Комплекс №23 Упражнения с большой веревкой	Стр. 77
24	4	Комплекс №24 Упражнения с мячом	Стр. 78
Март			
25	1	Комплекс №25 Упражнения без предметов	Стр. 78
26	2	Комплекс №26 Упражнения с обручем	Стр. 79
27	3	Комплекс №27 Упражнения со скакалкой	Стр. 80
28	4	Комплекс №28 Упражнения с кеглями	Стр. 80
Апрель			

29	1	Комплекс №29 Упражнения без предметов	Стр. 81
30	2	Комплекс №30 Упражнения с палкой	Стр. 82
31	3	Комплекс №31 Упражнения на гимнастической скамейке	Стр. 83
32	4	Комплекс №32 Упражнения без предметов	Стр. 83
Май			
33	1	Комплекс №33 Упражнения с малым мячом	Стр. 84
34	2	Комплекс №34 Упражнения без предметов	Стр. 85
35	3	Комплекс №35 Упражнения с флажками	Стр. 85
36	4	Комплекс №36 Упражнения с кольцом	Стр. 86

<u>Образовательная область «Физическое развитие»</u>			
Л.И. Пензулаева			
Оздоровительная гимнастика. Подготовительная к школе группа.			
– М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017г			
№ п/п	Неделя		Страница
сентябрь			
1	1	Комплекс №1 Упражнения без предметов	Стр. 95
2	2	Комплекс №2 Упражнения с малым мячом	Стр. 96
3	3	Комплекс №3 Упражнения с флажками	Стр. 97
4	4	Комплекс №4 Упражнения с обручем	Стр. 97
Октябрь			
5	1	Комплекс №5 Упражнения без предметов	Стр. 98
6	2	Комплекс №6 Упражнения с гимнастической палкой	Стр. 98
7	3	Комплекс №7 Упражнения с обручем	Стр. 100
8	4	Комплекс №8 Упражнения без предметов	Стр. 100
ноябрь			
9	1	Комплекс №9 Упражнения с флажками	Стр. 101
10	2	Комплекс №10 Упражнения на гимнастической скамейке	Стр. 101
11	3	Комплекс №11 Упражнения с гимнастической палкой	Стр. 102
12	4	Комплекс №12 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 102
Декабрь			
13	1	Комплекс №13 Упражнения без предметов	Стр. 103
14	2	Комплекс №14 Упражнения в парах	Стр. 104
15	3	Комплекс №15 Упражнения с гимнастической палкой	Стр. 104
16	4	Комплекс №16 Упражнения с веревкой	Стр. 105
Январь			
17	1	Комплекс №17 Упражнения без предметов	Стр. 106
18	2	Комплекс №18 Упражнения с кубиком	Стр. 106
19	3	Комплекс №19 Упражнения с малым мячом	Стр. 107
20	4	Комплекс №20 Упражнения без предметов	Стр. 107
Февраль			
21	1	Комплекс №21 Упражнения с веревкой	Стр. 108
22	2	Комплекс №22 Упражнения в парах	Стр. 109
23	3	Комплекс №23 Упражнения без предметов	Стр. 109
24	4	Комплекс №24 Упражнения с малым мячом	Стр. 110
Март			
25	1	Комплекс №25 Упражнения с короткой скакалкой	Стр. 111
26	2	Комплекс №26 Упражнения с обручем	Стр. 111
27	3	Комплекс №27 Упражнения в парах	Стр. 112

28	4	Комплекс №28 Упражнения с флажками	Стр. 113
Апрель			
29	1	Комплекс №29 Упражнения с малым мячом	Стр. 113
30	2	Комплекс №30 Упражнения с палкой	Стр. 114
31	3	Комплекс №31 Упражнения без предметов	Стр. 114
32	4	Комплекс №32 Упражнения без предметов	Стр. 115
Май			
33	1	Комплекс №33 Упражнения с мячом большого диаметра	Стр. 115
34	2	Комплекс №34 Упражнения с обручем	Стр. 116
35	3	Комплекс №35 Упражнения с флажками	Стр. 117
36	4	Комплекс №36 Упражнения без предметов	Стр. 117

Циклограмма работы инструктора по физ. культуре на 2021-2022 уч. год

Дни недели.	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Время работы	7.30 – 13.00	7.30 – 14.00	7.30-16.00	7.30-14.00	7.30-13.00
Работа с родит.	7.30 -7.50 –млад., ср.гр.			7.30 – 7.50-ст.гр., реч.гр.	
Утренняя гимнастика	7.50-7.56 гр «Кораблик». 8.00-8.10 гр. «Звездочки» 8.15-8.25 гр. «Речецветик» 8.30-8.40 гр. «Любознайки»	7.50-7.56 гр «Кораблик». 8.00-8.10 гр. «Звездочки» 8.15-8.25 гр. «Речецветик» 8.30-8.40 гр. «Любознайки»	7.50-7.56 гр «Кораблик». 8.00-8.10 гр. «Звездочки» 8.15-8.25 гр. «Речецветик» 8.30-8.40 гр. «Любознайки»	7.50-7.56 гр «Кораблик». 8.00-8.10 гр. «Звездочки» 8.15-8.25 гр. «Речецветик» 8.30-8.40 гр. «Любознайки»	7.50-7.56 гр «Кораблик». 8.00-8.10 гр. «Звездочки» 8.15-8.25 гр. «Речецветик» 8.30-8.40 гр. «Любознайки»
Подготовка к занятию	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00 14.50 – 15.10	8.35-9.00	8.35-9.00
Занятия	8.50-9.00-яс.гр 9.10-9.35 -ст.гр 9.45-10.15 –подг.гр 10.25 – 10.55 –реч.гр	9.00-9.15-младшая гр 9.35-10.00 – ст.гр (зв.) 10.10-10.30-ср.гр (зв.)	9.00-9.25 -ст.гр 9.40-10.10-под.гр	9.25-9.40-мл.гр 10.20-10.50-реч.гр	8.50-9.00-яс.гр 9.10-9.30-ср.гр (зв.) 9.40-10.05-ст.гр. (зв.)
Прогулка инд.раб. с детьми	11.30-12.00-	11.05-12.00	11.05-12.00	11.05-12.00	11.10-12.00
Работа с документацией	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Обработка оборудования	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Работа с воспитателями		13.00-14.00 мл, ст.гр.	13.00-14.00 яс, реч. гр.	13.00-14.00 подг.гр.	
Знакомство с нов.метод. лит.			14.00 – 15.00		
Физкультурно-оздоровит. работа			«Хала-хуп» 15.10-15.30 (девочки ст.гр) «Флорбол» 15.35-15.55 (мальчики подг.гр)		