

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 83»

Рабочая программа принята
педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 55 от 29.08.2024г.
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 83»

Гречишки Подписано _____ Т.П. Гречишкина
на цифровой
Татьяна подпись:
Петровна Гречишкина
Татьяна Петровна
Дата: 2024.08.30
12:01:15 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год

Составители:
Токарева Е.В., инструктор
по физической культуре

г. Бийск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы
- 1.3. Подходы к педагогической диагностике достижений планируемых результатов

II. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по направлениям
- 2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации рабочей программы
- 2.3. Особенности образовательной деятельности и виды культурных практик
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

III. Организационный раздел

- 3.1. Условия реализации рабочей программы:
 - 3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации
 - 3.1.2. Особенности организации предметно-пространственной среды
 - 3.1.3. Материально-техническое обеспечение программ методическими материалами и средствами обучения
 - 3.1.4. Учебно-методическое сопровождение программы
- 3.2. Режим и расписание занятий в дошкольных группах
- 3.3. Календарный план воспитательной работы.
- 3.4. Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре в младшей, средней старшей и подготовительной группах общеразвивающей направленности (далее – РП Рабочая программа) предусмотрена для организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в части занятий физической культурой с детьми в возрасте от 3 до 7 лет в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 83» (далее Программа).

Рабочая программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС и содержит три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Основными участниками реализации рабочей программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. РП рассчитана на детей дошкольного возраста с трех до семи лет, в группах общеразвивающей направленности и следующим возрастным составом:

- младшая группа (от 3 до 4 лет);
- средняя группа (от 4 до 5 лет)
- старшая группа (от 5 до 6 лет)
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

РП реализуется в течение всего времени пребывания детей в детском саду. Образовательная деятельность строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Реализация РП, направленной на обучение и воспитание, предполагает интеграцию в едином образовательном процессе, предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учетом принципов дошкольного образования, зафиксированных в ФГОС ДО.

При соблюдении требований к реализации РП и создании единой образовательной среды создается основа для преемственности уровней дошкольного и начального общего образования.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Обязательная часть рабочей программы

Целью рабочей программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель РП достигается через решение следующих **задач**:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа построена на следующих **принципах** ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей) совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество ДОО 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.

Принципы и подходы:

- **принцип развития.** Развитие понимается как появление у ребенка нового отношения к миру, себе и другим людям, новых способностей, интересов и побуждений к действию, освоение новых способов деятельности. Все это находит свое отражение в детской инициативности и самостоятельности, в том, что малыш сам к чему-то стремится, что-то сам придумывает, старается достичь результата.
- **опора на игровые методы.** Игра в широком смысле данного термина является универсальным методом воспитания и развития детей. Любая игра обладает комплексным воспитательным воздействием и приносит эмоциональное удовлетворение ребенку. Игра, основанная на свободном взаимодействии взрослого с детьми и самих детей друг с другом, позволяет ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.
- **принцип поддержки инициативы детей в разных видах деятельности.** В программе предусматривается предоставление каждому ребенку возможности выбора игр, занятий, материалов. Даются методические рекомендации воспитателям по проведению наблюдения за развитием детей с целью постановки индивидуальных образовательных задач;
- **принцип индивидуально-дифференцируемого подхода** к воспитанию малыша. Актуальность этого принципа вызвана изначально различным уровнем развития ребенка, зависящим от многих факторов: особенностей развития в пренатальном периоде; различных условий семейного воспитания; стихийного опыта, приобретенного в различных ситуациях, и т.п.;
- **принцип сотрудничества ДОО с семьей** реализуется как в организационном, так и в содержательном плане.

1.2. Планируемые результаты реализации ООП ДО

Обязательная часть Программы

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и

сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребенок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогом рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребенок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребенок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребенок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребенок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребенок знает об объектах ближайшего окружения: о родном городе, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребенок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребенок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;

- ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребенок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребенок самостоятелен в самообслуживании;
- ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребенок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- ребенок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ребенок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- ребенок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ребенок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- ребенок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребенок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, исследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- ребенок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребенок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии города, улицы, некоторых памятных местах;

- ребенок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребенок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребенок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребенок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребенок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и др.);

- ребенок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребенок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям, демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире;

- ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и др., оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребенок проявляет познавательный интерес к городу (селу), в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;

- ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребенок проявляет интерес и/или с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может

контролировать свои движение и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

- ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

- ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребенок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о

многообразии стран и народов мира;

- ребенок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и др.;

- ребенок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и др.;

- ребенок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребенок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребенок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребенок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;

- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.3. Подходы к педагогической диагностике достижений планируемых результатов

1.4. Цели педагогической диагностики – выявление индивидуальной динамики развития детей. Педагогическая диагностика направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Педагогическая диагностика позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год, на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (завершающая, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в

группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, сводных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Наблюдение представляет собой ведущий метод сбора информации (фактических данных) о ребенке. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных моментах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, двигательных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и так подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность

выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъективности ребенка в деятельности и взаимодействии.

В ходе наблюдения педагог:

- изучает педагогические условия в динамике;
- непосредственно воспринимает поведение детей в конкретных условиях и в реальном времени;
- фиксирует факты, которые невозможно зарегистрировать никаким иным методом (например, стиль поведения, жесты, мимику, движения, взаимодействие детей и целых групп);
- оперативно получает информацию и непосредственную связь с объектом изучения;
- проводить фиксацию фактов сразу по нескольким параметрам (отдельного ребенка, группы детей, взаимодействия между детьми и другие);
- собирает факты независимо от готовности наблюдаемого объекта, умений обучающегося и желания вступить в общение.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Наблюдение используется в совокупности с другими методами сбора информации: диагностической беседой, диагностическими ситуациями, анализом продуктов детской деятельности (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагогами решаются следующие образовательные задачи:

- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

На основе педагогической диагностики педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организуя РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

обогащая и объясняя полученные данные.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Особенности и формы проведения психологической диагностики.

Психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), проводится квалифицированными специалистами педагогами-психологами. Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей. Результаты психологической диагностики используются для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы (обязательная часть)

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально- ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловляубегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения

- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние

(веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным

способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно сневысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пенем, музыкально- ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские

взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом впереди по шнуру, перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки;

прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в

самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, передгрудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу

споворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социальную значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,

поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные

детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношений со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); в прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке

гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держа за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры**: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость,

проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;

ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-

эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки вдругую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге,

закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг

высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по

двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросковбит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом(подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча черезсетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на

коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья,

правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной

области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь»,

«Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации ООП ДО

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Педагог использует различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В раннем возрасте (2-3 года)

- Предметная деятельность (орудийно-предметные действия –ест ложкой, пьет из кружки и др.);
- Экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и др.);
- ситуативно-деловое общение со взрослыми эмоционально-практическое (сосерс);
- двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);
- игровая деятельность (отобразительная, сюжетно-отобразительная, игры с дидактическими игрушками);
- речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь);
- изобразительная деятельность (рисование, лепка) и конструирование из мелкого и крупного строительного материала;
- самообслуживание и элементарные трудовые действия (убирает игрушки, подметает веником, поливает цветы из лейки и др.);
- музыкальная деятельность (слушание музыки и исполнительство, музыкально-ритмические движения).

В дошкольном возрасте (3года-8лет)

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, вне ситуативно-познавательное, вне ситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, вне ситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);

- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы педагог использует следующие **методы**:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При организации **обучения** традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняем методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- информационно-рецептивный метод – предъявление информации, организация действий ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);
- репродуктивный метод – создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);
- метод проблемного изложения – постановка проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При реализации Программы педагог может использовать различные **средства**,

представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Для **развития каждого вида деятельности** детей применяются следующие **средства**:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);
- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации,

рисования и конструирования);

– музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

При выборе форм, методов, средств реализации Программы важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Описание способов реализации, форм, методов, предусмотренной частью, формируемой участниками образовательных отношений.

Обучение и воспитание детей проходит в форме совместной деятельности с использованием игры деятельности, речевой деятельности (беседы, разучивание стихов, чтение рассказов), познавательно-исследовательская деятельность (составление планов, схем участка, дороги, создание различных моделей зданий, самолетов, поездов и т.д.), изобразительная деятельность (рисование различных видов транспорта).

- индивидуальная работа.

- создание ситуаций для поддержания детской инициативы. Методы:

- наглядный - рассматривание иллюстраций; просмотр презентаций, репродукций картини др.

- словесный – беседы; заучивание стихотворений, потешек, закличек и др.

- практический – работа со схемами, дидактические игры, ребусы
Средства: - демонстрационный и раздаточный материал

- визуальные

- игровой (игрушки, игры и другое);

- коммуникативной (дидактический материал);

- художественная литература (книги для детского чтения, в том числе иллюстративный материал).

2.3. Особенности образовательной деятельности и виды культурных практик

Образовательная деятельность включает:

– образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

– образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

– самостоятельную деятельность детей;

– взаимодействие с семьями детей по реализации Программы.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

1) совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;

2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог – равноправные партнеры;

3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до

завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциональную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и др.

В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, средство развития личности: метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребёнка и становления его личности, педагог максимально использует все варианты её применения.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребёнка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми, рассматривание картин, иллюстраций;
- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование,

конструирование, лепка и другое);

– оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Согласно требованиям, СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учётом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке;
- свободное общение педагога с детьми, индивидуальную работу;
- проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать:

- элементарную трудовую деятельность детей (уборка групповой комнаты; ремонт книг, настольно-печатных игр; стирка кукольного белья; изготовление игрушек-самоделок для игр малышей);
- проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое);
- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- опыты и эксперименты, практико-ориентированные проекты, коллекционирование и другое;
- чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей лучших образцов чтения, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и так далее;
- слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации;
- организация и (или) посещение выставок детского творчества, изобразительного искусства, мастерских; просмотр репродукций картин классиков и современных

художников и другого;

- индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;
- работу с родителями (законными представителями).

Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создаются различные центры активности.

В группах раннего возраста:

- центр двигательной активности для развития основных движений детей;
- центр сенсорики и конструирования для организации предметной деятельности и игры с составными и динамическими игрушками, освоения детьми сенсорных эталонов формы, цвета, размера;
- центр для организации предметных и предметно-манипуляторных игр, совместных играх со сверстниками под руководством взрослого;
- центр творчества и продуктивной деятельности для развития восприятия смысла музыки, поддержки интереса к рисованию и лепке, становлению первых навыков продуктивной деятельности, освоения возможностей разнообразных изобразительных средств;
- центр познания и коммуникации (книжный уголок), восприятия смысла сказок, стихов, рассматривания картинок;
- центр экспериментирования и труда для организации экспериментальной деятельности с материалами и веществами (песок, вода, тесто и др.), развития навыков самообслуживания и становления действий с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.).

В группах для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) предусматривается следующий комплекс центров детской активности:

- центр двигательной активности (ориентирован на организацию игр средней и малой

подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции содержания образовательных областей

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»;

- центр безопасности, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»;

- центр игры, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции содержания образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие»;

- центр конструирования, в котором есть разнообразные виды строительного материала и детских конструкторов, бросового материала схем, рисунков, картин, демонстрационных материалов для организации конструкторской деятельности детей в интеграции содержания образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие» и «Художественно-эстетическое развитие»;

- центр логики и математики, содержащий разнообразный дидактический материал и развивающие игрушки, а также демонстрационные материалы для формирования элементарных математических навыков и логических операций в интеграции содержания образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»;

- центр экспериментирования, организации наблюдения и труда, игровое оборудование, демонстрационные материалы и дидактические пособия которого способствуют реализации поисково-экспериментальной и трудовой деятельности детей в интеграции содержания образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое

развитие», «Социально- коммуникативное развитие»;

- центр познания и коммуникации детей, оснащение которого обеспечивает расширение кругозора детей и их знаний об окружающем мире во взаимодействии детей со взрослыми и сверстниками в интеграции содержания образовательных областей «Познавательное развитие»,

«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»;

- книжный уголок, содержащий художественную и познавательную литературу для детей, обеспечивающую их духовно-нравственное и этико-эстетическое воспитание, формирование общей культуры, освоение разных жанров художественной литературы, воспитание любви и интереса к художественному слову, удовлетворение познавательных потребностей в интеграции содержания всех образовательных областей;

- центр театрализации и музицирования, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»,

«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие»;

- центр уединения предназначен для снятия психоэмоционального напряжения воспитанников;

- центр творчества детей, предназначенный для реализации продуктивной деятельности детей (рисование, лепка, аппликация, художественный труд) в интеграции содержания образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие»,

«Познавательное. Самостоятельная деятельность в центрах детской активности предполагает самостоятельный выбор ребёнком её содержания, времени, партнеров. Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

Во вторую половину дня педагог может организовывать культурные практики. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив:

- в игровой практике ребёнок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);

- в продуктивной – созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);

- в познавательно-исследовательской практике – как субъект исследования (познавательная инициатива);

- коммуникативной практике – как партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива);

- чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая деятельность ребёнка в ДОУ может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение

ритмических танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия: уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельность в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

1) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

2) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

3) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОУ, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

4) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

5) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

6) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

7) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов

похвалы, одобрения, восхищения.

В возрасте 3-4 лет у ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребёнка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

С четырех-пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает

различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

Дети пяти-семи лет имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

- 1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы:

3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их;

деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам, родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и педагогов, двигательной активности, а также возможности для уединения. Согласно ФГОС ДО РППС организуется с учетом принципов (п.3.3.4).

Предметно-развивающая среда в спортивном зале

Вид	Содержание
Физкультурный зал	<p>Тренировочное оборудование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Стенка гимнастическая деревянная. 2. Скамейки гимнастические деревянные 3. скамейка-тумба 4. Доска гладкая 5. Доска реечная 6. Доска наклонная с креплением 7. Массажные дорожки 8. Маты шт. 9. Дуга большая Высота – 500 Ширина 10. Дуга малая Высота – 300 Ширина 11. Конусы 12. Стойка переносная для прыжков 13. Тоннель 14. канат гимнастический 2. Канат (короткий) 13. Канат <p>Пособия для общеразвивающих упражнений и основных движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. гантели детские 2. Кольцо плоское 3. Ленточки 4. Шнур короткий 5. Набор мягких модулей для спортивных игр соревнований 6. Палка гимнастическая короткая 7. Кегли 8. Шнур короткий 9. Скакалки 10. Мячи 11. Мячи набивные 12. Мячи малые 13. Мячи среднее 14. Мячи большие 15. Мяч волейбольный 16. Мячи баскетбольные 17. Мячи футбольные 18. Мешочки с песком <p>Спортивно - игровое оборудование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бадминтон (набор) 2. Волейбольная сетка

	3. Самокаты 4. Лыжи 5. Набор мягких модулей для спортивных игр соревнований кубики
--	--

3.1.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. Возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы образования;
2. Выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов: в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный N 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590- 20), СанПиН 1.2.3685-21:
 - к условиям размещения оборудованию и содержанию территории;
 - помещениям, их оборудованию и содержанию;
 - естественному и искусственному освещению помещений;
 - отоплению и вентиляции;
 - водоснабжению и канализации;
 - организации питания;
 - медицинскому обеспечению;
 - приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность;
 - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
 - личной гигиене персонала;
3. Выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
4. Выполнение требований по охране здоровья воспитанников и охране труда работников;
5. Возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОУ.

ДОУ оснащено полным набором оборудования для различных видов детской деятельности в помещении и на участке, игровыми и физкультурными площадками, озелененной территорией.

В ДОУ есть всё необходимое для всех видов воспитательной и образовательной деятельности обучающихся (в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов), педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование:

- помещения для занятий, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых, и других детей;
- оснащение предметно-развивающей среды, включающей средства обучения и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста, содержания Программы образования;
- мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, инвентарь для художественного, театрального, музыкального творчества, музыкальные инструменты;
- административные помещения, методический кабинет;
- помещения для занятий специалистов (учитель-логопед, учитель-дефектолог,

педагог- психолог);

- помещения, обеспечивающие охрану и укрепление физического и психологического здоровья, в том числе медицинский кабинет;
- оформленная территория и оборудованы участки для прогулки.

3.1.4. Учебно-методическое сопровождение программы:

«Социально-коммуникативное развитие»

«Физическое развитие»

М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М: Мозаика-Синтез, 2016.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (3–4 года) Москва, МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (4–5 лет) Москва,МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (5–6 лет) Москва,МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (6–7 лет) Москва,МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4 -5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5- 6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Э. Я. Степаненкова. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет» - М: Мозаика-Синтез, 2020.

3.2. Расписание физкультурных занятий в дошкольных группах

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима днядолжны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствиemedицинских работников на спортивных соревнованиях;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводится в зале.

Расписание организованной образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа №6 9.00-9.15 Младшая группа №8 9.25-9.40 Подготовительная к школе группа №1 9.40-10.10 Средняя группа №5 11.20-11.40 Физическая культура на воздухе	Младшая группа №7 9.00-9.15 Средняя группа №5 9.30-9.50 Старшая группа №4 9.50-10.15	Младшая группа №8 9.00-9.15 Подготовительная к школе группа №1 9.40-10.10 Младшая группа №6 11.25-11.40 Физическая культура на воздухе Старшая группа №4 11.25-11.50 Физическая культура на воздухе	Средняя группа №5 9.00-9.20 Старшая группа №4 9.35-10.00 Младшая группа №7 11.20-11.35 Физическая культура на воздухе	Младшая группа №6 9.00-9.15 Младшая группа №7 9.25-9.40 Подготовительная к школе группа №1 11.20-11.50 Физическая культура на воздухе Младшая группа №8 11.25-11.40 Физическая культура на воздухе

Физкультурно-оздоровительная работа

Требования организации физкультурно-оздоровительной работы:

- ✓ Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.
- ✓ При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.
- ✓ По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей проводить специальные закаливающие процедуры.
- ✓ Выбатывать у детей правильную осанку в течение дня.
- ✓ В помещении обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- ✓ Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- ✓ Обеспечивать оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.
- ✓ Поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
- ✓ Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.
- ✓ Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- ✓ Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику.
- ✓ В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на организованную образовательную деятельность проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	на улице	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 35-40 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Учебный план младшей группы № 6 (от 3 до 4 лет)

п/п	Образовательные области	ООД	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1	Физическое развитие	Физкультурное в помещении	2	8	74
		Физкультурное на улице	1	4	35

Учебный план младшей группы № 7 (от 3 до 4 лет)

п\п	Образовательные области	ООД	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1	Физическое развитие	Физкультурное в помещении	2	8	74
		Физкультурное на улице	1	4	35

Учебный план младшей группы № 8 (от 3 до 4 лет)

п\п	Образовательные области	ООД	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1	Физическое развитие	Физкультурное в помещении	2	8	74
		Физкультурное на улице	1	4	35

Учебный план средней группы № 5 (от 4 до 5 лет)

п\п	Образовательные области	ООД	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1.	Физическое развитие	Физкультурное в помещении	2	8	72
		Физкультурное на улице	1	4	37

Учебный план старшей группы № 4 (от 5 до 6 лет)

п\п	Образовательные области	ООД	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1.	Физическое развитие	Физкультурное в помещении	2	8	73
		Физкультурное на улице	1	4	35

Учебный план подготовительной к школе группы № 1 (от 6 до 7 лет)

п\п	Образовательные области	ООД	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1.	Физическое развитие	Физкультурное в помещении	2	8	72
		Физкультурное на улице	1	4	36

Культурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности учреждения.

Организация праздников, развлечений способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности.

Привлекать детей к посильному участию в играх, забавах, развлечениях и праздниках.

Развивать умение следить за действиями заводных игрушек, сказочных героев, адекватно реагировать на них.

Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев.

Отмечать праздники в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей.

Примерная циклограмма праздников и развлечений по физическому воспитанию

№	Месяц	Группа	Название праздника
Младшая			
1	ноябрь	Младшая группа № 6,7,8	«Доктор, доктор Айболит, он под деревом сидит»
2	январь		«Зимние забавы»
Средняя группа			
1.	ноябрь	Средняя группа № 5	«Богатыри земли русской»
2.	январь		«Зимние забавы»
Старшая			
1	ноябрь	Старшая группа № 4	«Богатыри земли русской»
2	январь		«Зимние забавы»
Подготовительная группа			
1	ноябрь	Подготовительная к школе группа № 1	«Богатыри земли русской»
2	февраль		«Зимние забавы»
3	май		Квест «По следам военных профессий»

Примерная циклограмма праздников и развлечений по физическому воспитанию

Младшая группа № 6,7,8

№	месяц	Название развлечения
1	сентябрь	«Погремушки - звонкие игрушки»
2	октябрь	«В гости к витаминке»
3	ноябрь	«Веселые зайчики»
4	декабрь	«Зимние радости»
5	январь	«Кто быстрее?»
6	февраль	«Веселый мяч»
7	март	«В гостях у гномиков»
8	апрель	«Мы растем сильными и смелыми»
9	май	«Путешествие с лисичкой»
10	июль	«Солнечные зайчики»
11	август	« На лесной полянке»

Средняя группа № 5

№	месяц	Название развлечения
1	сентябрь	«На лесной полянке»
2	октябрь	«Мама, папа и я – спортивная семья»
3	ноябрь	«Теремок»
4	декабрь	«Если с другом вышел в путь»

5	январь	«Зимняя олимпиада»
6	февраль	«День Защитника Отечества»
7	март	«Зимние проводы»
8	апрель	«Праздник мяча»
9	май	«День победы»
10	июль	«Лето, солнце и вода – наши лучшие друзья»
11	август	« На лесной полянке»

Старшая группа № 4

№	месяц	Название развлечения
1	сентябрь	«Мы растем здоровыми»
2	октябрь	«Папа, мама, я – спортивная семья»
3	ноябрь	«В гостях у гномика»
4	декабрь	«Веселые зайчики»
5	январь	«Олимпийские надежды»
6	февраль	«Зимние состязания»
7	март	«Веселый праздник»
8	апрель	«В гостях у сказки»
9	май	«Подвижные игры»
10	июль	«Лето красное пришло»
11	август	«Веселый мяч»

Подготовительная к школе группа № 1

№	месяц	Название развлечения
1	сентябрь	«За золотым ключиком в лес»
2	октябрь	«Папа, мама, я – спортивная семья»
3	ноябрь	«Осень, осень в гости просим»
4	декабрь	«Зимние катания»
5	январь	«Неделя зимних забав»
6	февраль	«Ловкие и смелые»
7	март	«Спорт, спорт, спорт»
8	апрель	«Путешествие в спортландию»
9	май	«Здравствуй лето»
10	июль	«Летняя олимпиада»
11	август	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!»

**Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре
Токаревой Екатерины Валентиновны
на 2024-2025 учебный год**

Дни недели	Время	Виды деятельности
Понедельник	8.00 – 8.35	Утренняя гимнастика (1,2 неделя – гр. №6, №8, №5, №1) (3,4 неделя – гр. №7, №10, №4, №9)
	8.35 – 9.00	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению занятий, проветривание помещения
	9.00 – 9.15	Занятие в группе №6
	9.15 – 9.25	Обновление и пополнение среды физкультурного зала
	9.25 – 9.40	Занятие в группе №8
	9.40 – 10.10	Занятие в группе №1
	10.10 – 11.20	Изготовление пособий, атрибутов, дидактического материала для праздников (развлечений)
	11.20 – 11.40	Занятие в группе №5 (на улице)
	11.40 – 12.00	Влажная уборка зала и оборудования
	12.00 – 13.00	Беседы, консультации с родителями по вопросам физического развития детей
	13.00 – 15.00	Работа с документацией (написание планов, изучение методической литературы, оформление стендов)
	15.00 – 15.30	Подготовка оборудования и инвентаря к празднику (развлечению)
	15.30 – 16.00	Развлечение в группе №1, №4, №5 (1 раз в месяц)
16.00 – 16.30	Развлечение в группе №6, №7, №8 (1 раз в месяц)	
Вторник	8.00 – 8.35	Утренняя гимнастика (1,2 неделя – гр. №6, №8, №5, №1) (3,4 неделя – гр. №7, №10, №4, №9)
	8.35 – 9.00	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению занятий, проветривание помещения
	9.00 – 9.15	Занятие в группе №7
	9.15 – 9.30	Консультация со старшим воспитателем
	9.30 – 9.50	Занятие в группе №5
	9.50 – 10.15	Занятие в группе №4
	10.15 – 10.30	Влажная уборка зала и оборудования
Среда	8.00 – 8.35	Утренняя гимнастика (1,2 неделя – гр. №6, №8, №5, №1) (3,4 неделя – гр. №7, №10, №4, №9)
	8.35 – 9.00	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению занятий, проветривание помещения
	9.00 – 9.15	Занятие в группе №8
	9.15 – 9.40	Подготовка консультативного материала для педагогов
	9.40 – 10.10	Занятие в группе №1
	10.10 – 10.20	Влажная уборка зала и оборудования
	10.20 – 10.40	Консультативная работа с педагогами
	10.40 – 11.25	Работа с документацией (написание планов, изучение методической литературы)
	11.25 – 11.40	Занятие в группе №6 (на улице)
	11.25 – 11.50	Занятие в группе №4 (на улице)

Четверг	8.00 – 8.35	Утренняя гимнастика (1,2 неделя – гр. №6, №8, №5, №1) (3,4 неделя – гр. №7, №10, №4, №9)
	8.35 – 9.00	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению занятий, проветривание помещения
	9.00 – 9.20	Занятие в группе №5
	9.20 – 9.35	Обновление и пополнение среды физкультурного зала
	9.35 – 10.00	Занятие в группе №4
	10.00 – 11.00	Работа с документацией (написание планов, оформление документации)
	11.00 – 11.20	Влажная уборка зала и оборудования
	11.20 – 11.35	Занятие в группе №7 (на улице)
	11.35 – 11.50	Консультация со старшим воспитателем
Пятница	8.00 – 8.35	Утренняя гимнастика (1,2 неделя – гр. №6, №8, №5, №1) (3,4 неделя – гр. №7, №10, №4, №9)
	8.35 – 9.00	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению занятий, проветривание помещения
	9.00 – 9.15	Занятие в группе №6
	9.15 – 9.25	Влажная уборка зала и оборудования
	9.25 – 9.40	Занятие в группе №7
	9.40 – 11.00	Подготовка к проведению праздников (развлечений)
	11.00 – 11.20	Подготовка к проведению занятий
	11.20 – 11.50	Занятие в группе №1 (на улице)
	11.25 – 11.40	Занятие в группе №8 (на улице)
11.40 – 11.50	Подготовка консультативного материала для родителей	

3.3. Календарный план воспитательной работы

План является единым для всех групп и всех участников образовательных отношений МБДОУ «Детский сад № 83».

Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОУ.

Январь:

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного

языка; 23 февраля: День защитника

Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и

Труда; 9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций

России; 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

1 июня: День защиты

детей; 6 июня: День

русского языка; 12 июня:

День России;

22 июня: День памяти и скорби.

Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской

Федерации; 27 августа: День российского кино.

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения

грамотности; 27 сентября: День воспитателя и всех

дошкольных работников. **Октябрь:**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день

музыки; 4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

8 декабря: Международный день художника; 9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской

Федерации; 31 декабря: Новый год.

Вариативная часть программы предполагает дополнение перечня праздников и мероприятий:

Январь:

11 января: Международный день «спасибо»;

Февраль:

9 февраля: День зимних видов спорта России;

Март:

21 марта Весенний солнцеворот;

Апрель:

23 Апреля: Всемирный день книг;

Июнь:

Третье воскресенье июня День города Бийска

Июль:

День здоровья;

Сентябрь:

12 сентября: Единый день безопасности дорожного движения;

Ноябрь:

19 ноября: Всемирный день памяти жертв ДТП (День безопасности «Знай правила дорожного движения»).

3.4. Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Календарно-тематическое планирование. Младшая группа № 6

Методическое пособие: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. младшая группа. М.: Мозаика-синтез, 2020.

Дата	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	УМК
04.09.2024	Занятие № 1	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
06.09. 2024	Занятие № 1 (на свежем воздухе)	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
08.09. 2024	Занятие № 1	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
11.09. 2024	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
13.09. 2024	Занятие № 2 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
15.09. 2024	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
18.09. 2024	Занятие № 3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора.	1	Л.И. Пензулаева

		Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
20.09. 2024	Занятие № 3 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
22.09. 2024	Занятие № 3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
25.09. 2024	Занятие № 4	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
27.09. 2024	Занятие № 4 (на свежем воздухе)	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
29.09. 2024	Занятие № 4	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
02.10.2024	Занятие № 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
04.10. 2024	Занятие № 5 (на свежем воздухе)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
06.10. 2024	Занятие № 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
09.10. 2024	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
11.10. 2024	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
13.10. 2024	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
16.10. 2024	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
18.10. 2024	Занятие № 7 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
20.10. 2024	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
23.10. 2024	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
25.10. 2024	Занятие № 8 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
27.10. 2024	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
30.10. 2024	Занятие № 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
01.11. 2024	Занятие № 9 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
03.11. 2024	Занятие № 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

		Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		детском саду младшая группа – стр. 38-39
08.11. 2024	Занятие № 10 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
10.11. 2024	Занятие № 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
13.11. 2024	Занятие № 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
15.11. 2024	Занятие № 11 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
17.11. 2024	Занятие № 11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
20.11. 2024	Занятие № 11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
22.11. 2024	Занятие № 12 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
24.11. 2024	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
27.11. 2024	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45

29.11.2023	Занятие № 13 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
01.12.2023	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
04.12.2023	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
06.12.2023	Занятие № 14 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
08.12.2023	Занятие № 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
11.12.2023	Занятие № 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
13.12.2023	Занятие № 15 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
15.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
18.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
20.12.2023	Занятие № 16 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
22.12.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в	1	Л.И. Пензулаева

		пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
25.12.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
27.12.2023	Занятие № 17 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
29.12.2023	Занятие № 17	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
10.01.2024	Занятие № 17 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
12.01.2024	Занятие № 17	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
15.01.2024	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
17.01.2024	Занятие № 18 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
19.01.2024	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
22.01.2024	Занятие № 19	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
24.01.2024	Занятие № 19 (на свежем воздухе)	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

	воздухе)	Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.		детском саду младшая группа – стр. 56-58
26.01.2024	Занятие № 19	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
29.01.2024	Занятие № 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
31.01.2024	Занятие № 20 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
02.02.2024	Занятие № 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
05.02.2024	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
07.02.2024	Занятие № 21 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
09.02.2024	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
12.02.2024	Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 63-65
14.02.2024	Занятие № 22 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 63-65
16.02.2024	Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

		Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		группа – стр. 63-65
19.02.2024	Занятие №23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
21.02.2024	Занятие №23 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
26.02.2024	Занятие № 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр.65-66
28.02.2024	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
01.03.2024	Занятие № 24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
04.03.2024	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 69-71
06.03.2024	Занятие № 25 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 69-71
11.03.2024	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 69-71
13.03.2024	Занятие № 26 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
15.03.2024	Занятие № 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.	1	Л.И. Пензулаева

		Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
18.03.2024	Занятие № 26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
20.03.2024	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
22.03.2024	Занятие № 27	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
25.03.2024	Занятие № 27	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
27.03.2024	Занятие № 28 (на свежем воздухе)	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
29.03.2024	Занятие № 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
01.04.2024	Занятие № 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
03.04.2024	Занятие № 29 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
05.04.2024	Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
08.04.2024	Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

				детском саду младшая группа – стр. 77-78
10.04.2024	Занятие № 30 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
12.04.2024	Занятие № 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
15.04.2024	Занятие № 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
17.04.2024	Занятие № 31 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
19.04.2024	Занятие № 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
22.04.2024	Занятие № 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
24.04.2024	Занятие № 32 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
26.04.2024	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
27.04.24	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
03.05.2024	Занятие № 33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

				группа – стр. 84-86
06.05.2024	Занятие № 33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
08.05.2024	Занятие № 33 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
13.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
15.05.2024	Занятие № 34 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
17.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
20.05.2024	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
22.05.2024	Занятие № 35 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
24.05.2024	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
27.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
29.05.2024	Занятие № 36 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90

31.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
------------	--------------	---	---	---

Календарно-тематическое планирование. Младшая группа № 7

Методическое пособие: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. М.: Мозаика-синтез, 2020.

Дата	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	УМК
05.09.2023	Занятие № 1	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
07.09.2023	Занятие № 1 (на свежем воздухе)	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
08.09.2023	Занятие № 1	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
12.09.2023	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
14.09.2023	Занятие № 2 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
15.09.2023	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

		Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.		детском саду младшая группа – стр. 25-27
19.09.2023	Занятие № 3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
21.09.2023	Занятие № 3 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
22.09.2023	Занятие № 3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
26.09.2023	Занятие № 4	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
28.09.2023	Занятие № 4 (на свежем воздухе)	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
29.09.2023	Занятие № 4	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
03.10.2023	Занятие № 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
05.10.2023	Занятие № 5 (на свежем воздухе)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
06.10.2023	Занятие № 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
10.10.2023	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

				группа – стр. 32-33
12.10.2023	Занятие № 6 (на свежем воздухе)	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
13.10.2023	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
17.10.2023	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
19.10.2023	Занятие № 7 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
20.10.2023	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
24.10.2023	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
26.10.2023	Занятие № 8 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
27.10.2023	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
31.10.2023	Занятие № 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
02.11.2023	Занятие № 9 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39

03.11.2023	Занятие № 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
07.11.2023	Занятие № 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
09.11.2023	Занятие № 10 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
10.11.2023	Занятие № 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
14.11.2023	Занятие № 11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
16.11.2023	Занятие № 11 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
17.11.2023	Занятие № 11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
21.11.2023	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
23.11.2023	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание,	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
24.11.2023	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
28.11.2023	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
30.11.2023	Занятие № 13 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
01.12.2023	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
05.12.2023	Занятие № 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
07.12.2023	Занятие № 14 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
08.12.2023	Занятие № 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
12.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
14.12.2023	Занятие № 15 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
15.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора.	1	Л.И. Пензулаева

		Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
19.12.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
21.12.2023	Занятие № 16 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
22.12.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
26.12.2023	Занятие № 17	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
28.12.2023	Занятие № 17 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
29.12.2023	Занятие № 17	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
09.01.2024	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
11.01.2024	Занятие № 18 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
12.01.2024	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
16.01.2024	Занятие № 19	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

		Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.		детском саду младшая группа – стр. 56-58
18.01.2024	Занятие № 19 (на свежем воздухе)	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
19.01.2024	Занятие № 19	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
23.01.2024	Занятие № 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
25.01.2024	Занятие № 20 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
26.01.2024	Занятие № 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
30.01.2024	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
01.02.2024	Занятие № 21 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
02.02.2024	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
06.02.2024	Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 63-65
08.02.2024	Занятие № 22 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

		Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		группа – стр. 63-65
09.02.2024	Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 63-65
13.02.2024	Занятие № 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
15.02.2024	Занятие № 23 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
16.02.2024	Занятие № 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
20.02.2024	Занятие № 24	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
22.02.2024	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
27.02.2024	Занятие № 24	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
29.02.2024	Занятие № 25 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 69-71
01.03.2024	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 69-71
05.03.2024	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр.69-71

07.03.2024	Занятие № 26 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
12.03.2024	Занятие № 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
14.03.2024	Занятие № 26 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
15.03.2024	Занятие № 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
19.03.2024	Занятие № 27	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
21.03.2024	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
22.03.2024	Занятие № 27	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
26.03.2024	Занятие № 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
28.03.2024	Занятие № 28 (на свежем воздухе)	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
29.03.2024	Занятие № 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
02.04.2024	Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	1	Л.И. Пензулаева

		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
04.04.2024	Занятие № 29 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
05.04.2024	Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
09.04.2024	Занятие № 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
11.04.2024	Занятие № 30 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
12.04.2024	Занятие № 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
16.04.2024	Занятие № 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
18.04.2024	Занятие № 31 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
19.04.2024	Занятие № 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
23.04.2024	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
25.04.2024	Занятие № 32 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

	воздухе)	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		детском саду младшая группа – стр. 82-83
26.04.2024	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
02.05.2024	Занятие № 33 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
03.05.2024	Занятие № 33	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
07.05.2024	Занятие № 33	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
14.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
16.05.2024	Занятие № 34 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
17.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
21.05.2024	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
23.05.2024	Занятие № 35 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
24.05.2024	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

				группа – стр. 87-89
28.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
30.05.2024	Занятие № 36 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
31.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90

Календарно-тематическое планирование. Младшая группа № 8

Методическое пособие: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. М.: Мозаика-синтез, 2020.

Дата	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	УМК
04.09.2023	Занятие № 1	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
06.09.2023	Занятие № 1	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
08.09.2023	Занятие № 1 (на свежем воздухе)	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу инструктора, бежать одновременно всей группой. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 24-25
11.09.2023	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

				группа – стр. 25-27
13.09.2023	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
15.09.2023	Занятие № 2 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 25-27
18.09.2023	Занятие № 3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
20.09.2022	Занятие № 3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
22.09.2022	Занятие № 3 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 27-28
25.09.2022	Занятие № 4	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
27.09.2022	Занятие № 4	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
29.09.2022	Занятие № 4 (на свежем воздухе)	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 28-30
02.10.2023	Занятие № 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
04.10.2023	Занятие № 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32

06.10.2023	Занятие № 5 (на свежем воздухе)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 31-32
09.10.2023	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
11.10.2023	Занятие № 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
13.10.2023	Занятие № 6 (на свежем воздухе)	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 32-33
16.10.2023	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
18.10.2023	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
20.10.2023	Занятие № 7 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 33-35
23.10.2023	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
25.10.2023	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 35-37
27.10.2023	Занятие № 8 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу инструктора.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

	воздухе)	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.		детском саду младшая группа – стр. 35-37
30.10.2023	Занятие № 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
01.11.2023	Занятие № 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
03.11.2023	Занятие № 9 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 38-39
08.11.2023	Занятие № 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
10.11.2023	Занятие № 10 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
13.11.2023	Занятие № 10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 39-41
15.11.2023	Занятие № 11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
17.11.2023	Занятие № 11 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43
20.11.2023	Занятие № 11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 41-43

22.11.2023	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
24.11.2023	Занятие № 12 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
27.11.2023	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 43-45
29.11.2023	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
01.12.2023	Занятие № 13 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
04.12.2023	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве, в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 45-47
06.12.2023	Занятие № 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
08.12.2023	Занятие № 14 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
11.12.2023	Занятие № 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 47-49
13.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
15.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора.	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
18.12.2023	Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 49-51
20.12.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
22.12.2023	Занятие № 16 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
25.12.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 51-52
27.12.2023	Занятие № 17	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
29.12.2023	Занятие № 17 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
10.01.2024	Занятие №17	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 53-55
12.01.2024	Занятие № 18 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
15.01.2024	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 55-56
17.01.2024	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

		Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		детском саду младшая группа – стр. 55-56
19.01.2024(на свежем воздухе)	Занятие № 19 (на свежем воздухе)	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
22.01.2024	Занятие № 19	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
24.01.2024	Занятие № 19	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 56-58
26.01.2024	Занятие № 20 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
29.01.2024	Занятие № 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
31.01.2024	Занятие № 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 59-61
02.02.2024	Занятие № 21 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
05.02.2024	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
07.02.2024	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 62-63
09.02.2024	Занятие № 22 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

		Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		группа – стр. 63-65
12.02.2024	Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 63-65
14.02.2024	Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 63-65
16.02.2024	Занятие № 23 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
19.02.2024	Занятие № 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
21.02.2024	Занятие № 23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 65-66
26.02.2024	Занятие № 24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
28.02.2024	Занятие № 24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
01.03.2024	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 67-68
04.03.2024	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 69-71
06.03.2024	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

		Повторить прыжки между предметами.		группа – стр. 69-71
11.03.2024	Занятие № 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
13.03.2024	Занятие № 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
15.03.2024	Занятие № 26 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 71-72
18.03.2024	Занятие №27	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
20.03.2024	Занятие № 27	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
22.03.2024	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 73-74
25.03.2024	Занятие № 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
27.03.2024	Занятие № 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
29.03.2024	Занятие № 28 (на свежем воздухе)	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 74-76
01.04.2024	Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая

				группа – стр. 77-78
03.04.2024	Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
05.04.2024	Занятие № 29 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 77-78
08.04.2024	Занятие № 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
10.04.2024	Занятие № 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
12.04.2024	Занятие № 30 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 78-80
15.04.2024	Занятие № 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
17.04.2024	Занятие № 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
19.04.2024	Занятие № 31 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 80-82
22.04.2024	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
24.04.2024	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83

26.04.2024	Занятие № 32 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 82-83
27.04.2024	Занятие № 33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
03.05.2024	Занятие № 33 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
06.05.2024	Занятие № 33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 84-86
08.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
13.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
15.05.2024	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 86-87
17.05.2024	Занятие № 35 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
20.05.2024	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
22.05.2024	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 87-89
24.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора.	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.		Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
27.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
29.05.2024	Занятие № 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90
31.05.2024	Занятие № 36 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду младшая группа – стр. 89-90

Календарно-тематическое планирование. Средняя группа № 5

Методическое пособие: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-синтез, 2020.

Дата	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	УМК
04.09.2023	Занятие № 3 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, умении действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 21-22
05.09.2023	Занятие № 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 19-21
07.09.2023	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 21
11.09.2023	Занятие № 6 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура

		Упражнять в прыжках.		в детском саду средняя группа – стр. 24-26
12.09.2023	Занятие № 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 24
14.09.2023	Занятие № 5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.
18.09.2023	Занятие № 9 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 29-30
19.09.2023	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 26-28
21.09.2023	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 28-29
25.09.2023	Занятие № 12 (на свежем воздухе)	Учить перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 32-33
26.09.2023	Занятие № 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 30-32
28.09.2023	Занятие № 11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				32
02.10.2023	Занятие № 15 (на свежем воздухе)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 37-38
03.10.2023	Занятие № 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 35-36
05.10.2023	Занятие № 14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 37
09.10.2023	Занятие № 18 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 40-41
10.10.2023	Занятие № 16	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, развивая точность направления движения.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 38-39
12.10.2023	Занятие № 17	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, развивая точность направления движения.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 40
16.10.2023	Занятие № 21 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 43-44
17.10.2023	Занятие № 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду

		дугу.		средняя группа – стр. 41-43
19.10.2023	Занятие № 20	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 43
23.10.2023	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 47-48
24.10.2023	Занятие № 22	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.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 44-46
26.10.2023	Занятие № 23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 46
30.10.2023	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 51-52
31.10.2023	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 49-50
02.11.2023	Занятие № 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 50-51
07.11.2023	Занятие № 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				52-53
09.11.2023	Занятие № 29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 54
13.11.2023	Занятие № 30 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 54-55
14.11.2023	Занятие № 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Повторить ползание на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 55-56
16.11.2023	Занятие № 32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Повторить ползание на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 56-57
20.11.2023	Занятие № 33 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их. Упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 57-85
21.11.2023	Занятие № 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 58-59
23.11.2023	Занятие № 35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 59-60
27.11.2023	Занятие № 36 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 60-61

28.11.2023	Занятие № 37	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.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 62-63
30.11.2023	Занятие № 38	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.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 63-64
04.12.2023	Занятие № 39 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу инструктора.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 64
05.12.2023	Занятие № 40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 65-66
07.12.2023	Занятие № 41	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 67
11.12.2023	Занятие № 42 (на свежем воздухе)	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий. Упражнять в ходьбе ступающим шагом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 67-68
12.12.2023	Занятие № 43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 68-70
14.12.2023	Занятие № 44	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 70-71
18.12.2023	Занятие № 45	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.	1	Л.И Пензулаева.

	(на свежем воздухе)	Упражнять в метании снежков на дальность снежков, развивая силу броска.		Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 71-72
19.12.2023	Занятие № 46	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 72-74
21.12.2023	Занятие № 47	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 74
25.12.2023	Занятие № 48 (на свежем воздухе)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 74-75
26.12.2023	Занятие № 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 76-77
28.12.2023	Занятие № 50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 78
09.01.2024	Занятие № 52	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 79-80
11.01.2024	Занятие № 53	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 80
15.01.2024	Занятие № 51 (на свежем воздухе)	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура

				в детском саду средняя группа – стр. 78
16.01.2024	Занятие № 55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 81-83
18.01.2024	Занятие № 56	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 83-84
22.01.2024	Занятие № 54 (на свежем воздухе)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 81
23.01.2024	Занятие № 58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 84-86
25.01.2024	Занятие № 59	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 86
29.01.2024	Занятие № 57 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 84
30.01.2024	Занятие № 61	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; Повторить задание в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 88-89
01.02.2024	Занятие № 62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; Повторить задание в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду

				средняя группа – стр. 89-90
05.02.2024	Занятие № 60 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 86
06.02.2024	Занятие № 64	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 91-92
08.02.2024	Занятие № 65	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 92-93
12.02.2024	Занятие № 63 (на свежем воздухе)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 90
13.02.2024	Занятие № 67	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 93-95
15.02.2024	Занятие № 68	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 95
19.02.2024	Занятие № 66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 93
20.02.2024	Занятие № 70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				96-97
22.02.2024	Занятие № 71	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 97-98
26.02.2024	Занятие № 69 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 95-96
27.02.2024	Занятие № 73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 99-100
29.02.2024	Занятие № 74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 101
04.03.2024	Занятие № 72 (на свежем воздухе)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 98-99
05.03.2024	Занятие № 76	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег враспынную.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 102-104
07.03.2024	Занятие № 77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег враспынную.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 104
11.03.2024	Занятие № 75 (на свежем воздухе)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				101-102
12.03.2024	Занятие 79	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 105-107
14.03.2024	Занятие 80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 107
18.03.2024	Занятие № 78 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 104-105
19.03.2024	Занятие № 82	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 108-110
21.03.2024	Занятие № 83	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 110
25.03.2024	Занятие 81 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 107-108
26.03.2024	Занятие № 85	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную. Повторить задания в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 112-114
28.03.2024	Занятие № 85	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную. Повторить задания в равновесии и прыжках.		Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				112-114
01.04.2024	Занятие 84 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 110-111
02.04.2024	Занятие № 86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 114
04.04.2024	Занятие № 86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках.		Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 114
08.04.2024	Занятие 87 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей. Повторить упражнения с мячом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 114-115
09.04.2024	Занятие № 88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 115-117
11.04.2024	Занятие № 89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 117
15.04.2024	Занятие 90 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 117-118
16.04.2024	Занятие № 91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				118-120
18.04.2024	Занятие № 92	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 120
22.04.202	Занятие 93 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 120-121
23.04.2024	Занятие № 94	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 121-122
25.04.2024	Занятие № 95	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 123
27.04.2024	Занятие № 96 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 123-124
02.05.2024	Занятие № 97	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 124-126
06.05.2024	Занятие № 99 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 126-127
07.05.2024	Занятие № 98	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				126
13.05.2024	Занятие № 102 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и бегу по кругу. Повторить задания с бегом и прыжками.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 129-130
14.05.2024	Занятие № 100	Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 127-129
16.05.2024	Занятие № 101	Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 129
20.05.2024	Занятие № 105 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге парами. Повторить прыжки через короткую скакалку. Закреплять умение перестраиваться по ходу движения.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 132-133
21.05.2024	Занятие № 103	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 130-131
23.05.2024	Занятие № 104	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 132
27.05.2024	Занятие № 108 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 135-136
28.05.2024	Занятие № 106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках.	1	Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр.

				133-134
30.05.2024	Занятие № 107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках.		Л.И Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа – стр. 135

Календарно-тематическое планирование. Старшая группа № 4

Методическое пособие: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-синтез, 2020.

Дата	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	УМК
05.09.23	Занятие № 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную. Учить сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 16-18
06.09.23	Занятие № 3 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 19-21
07.09.23	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную. Учить сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 18-19
12.09.23	Занятие № 4	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при бросках мяча вверх.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 21-23
13.09.23	Занятие № 6 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 23-24
14.09.23	Занятие № 5	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при бросках мяча вверх.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 23
19.09.23	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 25-27

		при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
20.09.23	Занятие № 9 (на свежем воздухе)	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 27-28
21.09.23	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 27
26.09.23	Занятие № 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за его край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 28-30
27.09.23	Занятие № 12 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 31-32
28.09.23	Занятие № 11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за его край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 30-31
03.10.23	Занятие № 13	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 33-35
04.10.23	Занятие № 15 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.35-36
05.10.23	Занятие № 14	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.35
10.10.23	Занятие № 16	Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному. Повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 36-39
11.10.23	Занятие № 18 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге. Разучить игровые упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 39-41
12.10.23	Занятие № 17	Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному. Повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 39

		Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		
17.10.23	Занятие № 19	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Повторить упражнения в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 41-43
18.10.23	Занятие № 21 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Познакомить с игрой бадминтон. Повторить игровое упражнение с прыжками.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 43-44
19.10.23	Занятие № 20	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Повторить упражнения в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 43
24.10.23	Занятие № 22	Упражнять в ходьбе в колонне по два. Повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии. Упражнять в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 44-46
25.10.23	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Развивать выносливость в беге. Разучить новую игру. Упражнять в прыжках, развивать внимание.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 47-48
26.10.23	Занятие № 23	Упражнять в ходьбе в колонне по два. Повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии. Упражнять в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 46
31.10.23	Занятие № 25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений. Упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 49-51
01.11.23	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.52-53
02.11.23	Занятие № 26	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений. Упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 51
07.11.23	Занятие № 28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 53-55
08.11.23	Занятие № 30 (на свежем воздухе)	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость при выполнении игрового задания с мячом. Упражнять в беге.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 55-57
09.11.23	Занятие № 29	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 55

		вперед. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.		
14.11.23	Занятие № 31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 57-58
15.11.23	Занятие № 33 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге, развивая выносливость. Повторить перебрасывание мяча в шеренгах, игровые упражнения с прыжками и бегом.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 59-60
16.11.23	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 58-59
21.11.23	Занятие № 34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 60-62
22.11.23	Занятие № 36 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге с преодолением препятствий, прыжках. Повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 62-63
23.11.23	Занятие № 35	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 62
28.11.23	Занятие № 37	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 66
29.11.23	Занятие № 39 (на свежем воздухе)	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков на дальность.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 67-68
30.11.23	Занятие № 38	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 64-66
05.12.23	Занятие № 40	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 68-70
06.12.23	Занятие № 42 (на свежем	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду

	воздухе)	цель.		старшая группа – стр.70-71
07.12.23	Занятие № 41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 70
12.12.23	Занятие № 43	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 71-73
13.12.23	Занятие № 45 (на свежем воздухе)	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах. Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 74-75
14.12.23	Занятие № 44	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 73-74
19.12.23	Занятие № 46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Повторять лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 75-77
20.12.23	Занятие № 48 (на свежем воздухе)	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом. Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Развивать координацию движений и умение сохранять устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 77-79
21.12.23	Занятие № 47	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. Повторять лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 77
26.12.23	Занятие № 49	Упражнять детей 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.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 80-82
27.12.23	Занятие № 51 (на свежем воздухе)	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровые упражнения.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 83
28.12.23	Занятие № 50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду

		наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		старшая группа – стр. 82
09.01.24	Занятие № 52	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжки в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 83-85
10.01.24	Занятие № 54 (на свежем воздухе)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.63
11.01.24	Занятие № 53	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжки в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 85
16.01.24	Занятие № 55	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 87-88
17.01.24	Занятие № 57 (на свежем воздухе)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 88-89
18.01.24	Занятие № 56	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить упражнение в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 88
23.01.24	Занятие № 58	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 90-91
24.01.24	Занятие № 60 (на свежем воздухе)	Разучить повороты на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 92
25.01.24	Занятие № 59	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 91-92
30.01.24	Занятие № 61	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в беге, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 94-95
31.01.24	Занятие № 63 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом. Повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 96-97
01.02.24	Занятие № 62	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в беге, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 95-96
06.02.24	Занятие № 64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 97-99

		полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ползании под дугу и отбивании мяча о землю.		
07.02.24	Занятие № 66 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 99-100
08.02.24	Занятие № 65	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ползании под дугу и отбивании мяча о землю.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 99
13.02.24	Занятие № 67	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в ползании под палку и перешагивании через шнур.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.100-102
14.02.24	Занятие № 69 (на свежем воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков в цель и на дальность.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 102-103
15.02.24	Занятие № 68	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в ползании под палку и перешагивании через шнур.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 102
20.02.24	Занятие № 70	Упражнять детей в непрерывном беге, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 103-105
21.02.24	Занятие № 72 (на свежем воздухе)	Повторить построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 106-107
22.02.24	Занятие № 71	Упражнять детей в непрерывном беге, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 105-106
27.02.24	Занятие № 73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 108-110
28.02.24	Занятие № 75 (на свежем воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 111-112
29.02.24	Занятие № 74	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 110

		Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		
05.03.24	Занятие № 76	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами.		Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 112-114
06.03.24	Занятие № 78 (на свежем воздухе)	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 114-115
07.03.24	Занятие № 77	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 114
12.03.24	Занятие № 79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.116-117
13.03.24	Занятие № 81 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 117-119
14.03.24	Занятие № 80	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 117
19.03.24	Занятие № 82	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении. Повторить упражнения в метании в горизонтальную цель. Упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 119-121
20.03.24	Занятие № 84 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на скорость. Разучить упражнение с прокатыванием мяча. Повторить игровые задания с прыжками.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 121-122
21.03.24	Занятие № 83	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении. Повторить упражнения в метании в горизонтальную цель. Упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 121
26.03.24	Занятие № 85	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках и метании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 123-125

27.03.24	Занятие № 87 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега. Повторить игру с бегом. Развивать ловкость в играх с большим мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 125-126
28.03.24	Занятие № 86	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках и метании.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 125
02.04.24	Занятие № 88	Повторить ходьбу и бег между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 126-128
03.04.24	Занятие № 90 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 128-129
04.04.24	Занятие № 89	Повторить ходьбу и бег между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 128
09.04.24	Занятие № 91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 130-131
10.04.24	Занятие № 93 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 132-133
11.04.24	Занятие № 92	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр.131-132
16.04.24	Занятие № 94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 133-135
17.05.24	Занятие № 96 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 136-137
18.04.24	Занятие № 95	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 135-136
23.04.24	Занятие № 97	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора, сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 138-140
24.04.24	Занятие № 99	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.	1	Л.И. Пензулаева Физическая

	(на свежем воздухе)	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).		культура в детском саду старшая группа – стр. 140-141
25.04.24	Занятие № 98	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора, сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 140
02.05.24	Занятие № 100	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Разучить прыжок в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 141-143
07.05.24	Занятие № 101	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Разучить прыжок в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 143
08.05.24	Занятие № 102 (на свежем воздухе)	Развивать выносливость в непрерывном беге. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 143-144
14.05.24	Занятие № 103	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем. Повторить упражнения в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 145-146
15.05.24	Занятие № 105 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 150-151
16.05.24	Занятие № 104	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем. Повторить упражнения в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 146-147
21.05.24	Занятие № 106	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 148-150
22.05.24	Занятие № 108 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Повторить игровые упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 147-148
23.05.24	Занятие № 106	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 148-150
28.05.24	Занятие № 107	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 150

29.05.24	Занятие № 108 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Повторить игровые упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 147-148
30.05.24	Занятие № 107	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа – стр. 150

Календарно-тематическое планирование. Подготовительная к школе группа № 1

Методическое пособие: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2020.

Дата	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	УМК
04.09.2023	Занятие № 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 10-11
06.09.2023	Занятие № 2	Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 12
08.09.2023	Занятие № 3 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость, глазомер, точность движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 12-13
11.09.2023	Занятие № 4	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.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду

				подготовительная к школе группа – стр. 13-15
13.09.2023	Занятие № 5	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.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 16
15.09.2023	Занятие № 6 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 16-18
18.09.2023	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 18-19
20.09.2023	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 19-20
22.09.2023	Занятие № 9 (на свежем воздухе)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 20-21
25.09.2023	Занятие № 10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора, в ползании по гимнастической скамейке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 21-22
27.09.2023	Занятие № 11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора, в ползании по гимнастической скамейке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 23
29.09.2023	Занятие № 12 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения в прыжках и с мячом. Разучить новую игру.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе

				группа – стр. 23-25
02.10.2023	Занятие № 13	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 26-27
04.10.2023	Занятие № 14	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 27-28
06.10.2023	Занятие № 15 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задание в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 28-29
09.10.2023	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 29-30
11.10.2023	Занятие № 17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 31
13.10.2023	Занятие № 18 (на свежем воздухе)	Повторить бег в среднем темпе. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 31-32
16.10.2023	Занятие № 19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча, ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 32-34
18.10.2023	Занятие № 20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча, ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 34

20.10.2023	Занятие № 21 (на свежем воздухе)	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу инструктора. Развивать точность в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 35
23.10.2023	Занятие № 22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 36-37
25.10.2023	Занятие № 23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 37-38
27.10.2023	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 38-39
30.10.2023	Занятие № 25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 40-42
01.11.2023	Занятие № 26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 42-43
03.11.2023	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы, бега с перепрыгиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 43-44
08.11.2023	Занятие № 28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку. Повторить бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 44-46
10.11.2023	Занятие № 30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.		Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 46-47
13.11.2023	Занятие № 29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку. Повторить бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 46
15.11.2023	Занятие № 31	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, пролезании под дугу. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 48-50
17.11.2023	Занятие № 33 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 50-51
20.11.2023	Занятие № 32	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, пролезании под дугу. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 50
22.11.2023	Занятие № 34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 51-53
24.11.2023	Занятие № 36 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте, выполнении заданий с мячом. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 54-55
27.11.2023	Занятие № 35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 53-54
29.11.2023	Занятие № 37	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, беге враспынную, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

		Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		детском саду подготовительная к школе группа – стр. 56-57
01.12.2023	Занятие № 39 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в продолжительном беге. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 58-59
04.12.2023	Занятие № 38	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, беге враспынную, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 58
06.12.2023	Занятие № 40	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 59-61
08.12.2023	Занятие № 42 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу инструктора. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 61-62
11.12.2023	Занятие № 41	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 61
13.12.2023	Занятие № 43	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 63-64
15.12.2023	Занятие № 45 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с остановкой по сигналу инструктора. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 65-66
18.12.2023	Занятие № 44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду

				подготовительная к школе группа – стр. 64-65
20.12.2023	Занятие № 46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке способом «по-медвежьему». Повторить упражнение в прыжках и равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 66-68
22.12.2023	Занятие № 48 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 68-69
25.12.2023	Занятие № 47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке способом «по-медвежьему». Повторить упражнение в прыжках и равновесии.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 68
27.12.2023	Занятие № 49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора. Упражнение в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 70-71
29.12.2023	Занятие № 51 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе в колонну по одному, беге между предметами, ходьбе и беге враспынную. Повторить упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 72-73
10.01.2024	Занятие № 50	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора. Упражнение в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 72
12.01.2024	Занятие № 54 (на свежем воздухе)	Повторить упражнение с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 76-77
15.01.2024	Занятие № 52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе

				группа – стр. 73-75
17.01.2024	Занятие № 53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 75-76
19.01.2024	Занятие № 57 (на свежем воздухе)	Упражнять детей между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 80-81
22.01.2024	Занятие № 55	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить пролезание под шнур.	1	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 77-79
24.01.2024	Занятие № 56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить пролезание под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 79
26.01.2024	Занятие № 60 (на свежем воздухе)	Повторить ходьбу между постройками их снега. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 83
29.01.2024	Занятие № 58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 81-82
31.01.2024	Занятие № 59	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 82-83
02.02.2024	Занятие № 63 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 86-87

05.02.2024	Занятие № 61	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 84-86
07.02.2024	Занятие № 62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 86
09.02.2024	Занятие № 66 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 90
12.02.2024	Занятие № 64	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча. Разучить прыжки с подскоком. Повторить пролезание под шнур.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 87-89
14.02.2024	Занятие № 65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча. Разучить прыжки с подскоком. Повторить пролезание под шнур.	1	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 89
16.02.2024	Занятие № 69 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 93-94
19.02.2024	Занятие № 67	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 91-92
21.02.2024	Занятие № 68	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 92-93

26.02.2024	Занятие № 70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжки.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 94-96
28.02.2024	Занятие № 71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжки.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 96
01.03.2024	Занятие № 72 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 96-98
04.03.2024	Занятие № 73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить прыжки и упражнения с мячом.	1	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 98-100
06.03.2024	Занятие № 74	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить прыжки и упражнения с мячом.	1	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 100
11.03.2024	Занятие № 75	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 101-102
13.03.2024	Занятие № 76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную. Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 102-104
15.03.2024	Занятие № 78 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в беге, прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 105-106

18.03.2024	Занятие № 77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную. Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 104
20.03.2024	Занятие № 79	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 106-107
22.03.2024	Занятие № 81 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 108-109
25.03.2024	Занятие № 80	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 108
27.03.2024	Занятие № 82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье. Повторить упражнения в равновесии и прыжки.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 109-111
29.03.2024	Занятие № 84 (на свежем воздухе)	Повторить упражнения с бегом. Развивать ловкость в прыжках и упражнениях с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 111-113
01.04.2024	Занятие № 83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье. Повторить упражнения в равновесии и прыжки.		Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 111
03.04.2024	Занятие № 85	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 113-115
05.04.2024	Занятие № 87	Повторить игровое упражнение с бегом.	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	Развивать ловкость при выполнении игровых заданий с мячом, прыжками.		Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 115-117
08.04.2024	Занятие № 86	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 115
10.04.2024	Занятие № 88	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 117-119
12.04.2024	Занятие № 90 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить упражнение с мячом и прыжки.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 119-120
15.04.2024	Занятие № 89	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 119
17.04.2024	Занятие № 91	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползанием. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 120-122
19.04.2024	Занятие № 93 (на свежем воздухе)	Повторить бег на скорость. Упражнять детей в заданиях с прыжкам, в умении сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 123-124
22.04.2024	Занятие № 92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползанием. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 122-123
24.04.2024	Занятие № 94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом. Упражнять в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

				детском саду подготовительная к школе группа – стр. 124-126
26.04.2024	Занятие № 96 (на свежем воздухе)	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 126-128
27.04.2024	Занятие № 95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом. Упражнять в равновесии и прыжках.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 126
03.05.2024	Занятие № 99 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через короткую скакалку. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 130-131
06.05.2024	Занятие № 97	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стену.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 128-130
08.05.2024	Занятие № 98	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стену.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 130
13.05.2024	Занятие № 100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 131-133
15.05.2024	Занятие № 101	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 133
17.05.2024	Занятие № 102	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках.	1	Л.И. Пензулаева

	(на свежем воздухе)	Повторить упражнения с мячом.		Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 133-135
20.05.2024	Занятие № 103	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 135-136
22.05.2024	Занятие № 104	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 136-137
24.05.2024	Занятие № 105 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную. Повторить задания с мячом и прыжками.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 137-138
27.05.2024	Занятие № 106	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 139-140
29.05.2024	Занятие № 107	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 140-141
31.05.2024	Занятие № 108 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить задания с мячом.	1	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа – стр. 141-142

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Дата	Основание для внесения изменения	Наименование раздела № страницы вносимого изменения	Содержание изменения

--	--	--	--	--

