

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1
от 28.08.2020

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
Новичкова С.В.
«Детский сад № 9»
Приказ № 41
от 28.08.2020



Программа
по физическому развитию «Здоровячок»
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 9»
на 2020-2021 учебный год

Разработчик:
старший воспитатель
Федак И.В.

2020 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи раздела Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.5.1.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	7
1.5.2.	Планируемые результаты освоения Программы	9
2.	Содержательный раздел	11
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной программы	12
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	13
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	15
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьей воспитанников	19
2.6.	Иные характеристики содержания Программы, наиболее существенные с точки зрения ее разработчиков	22
3.	Организационный раздел	23
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы	23
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	24
3.3.	Режим дня	25
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	31
3.5.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды	33
4.	Дополнительный раздел	35
4.1.	Краткая презентация Программы	
	Лист изменений и дополнений	28
	Литература	39
	Приложение Календарно – тематическое планирование работы с детьми 3 -7 лет	

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа по физическому развитию «Здоровячок» (3 – 7 лет) (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), с учетом методического пособия «Физическая культура в детском саду», автор Пензулаева Л.И.; программы А.А. Чеменевой, Т.В.Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по направлению «Физическая культура» (3 – 7 лет) МБДОУ «Детский сад №9».

Программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три раздела: целевой, содержательный, организационный.

Программа, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре детей дошкольного возраста 3 раза в неделю (1 занятие в зале, 1 занятие на воздухе, 1 занятие в бассейне) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН. Занятия по Программе на открытом воздухе проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях организованно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе. По Программе предусмотрено формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, закрепляются правила безопасного поведения на воде, используются упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При разработке Программы в МБДОУ «Детский сад № 9» учитывались нормативные требования следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП - ОП ДО».
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049 - 13) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).
5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 9» города Бийска.

Нормативный срок освоения Программы составляет 4 года.

Программа реализуется на государственном языке РФ – русском.

1.2.Цели и задачи реализации Программы

Цель:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями).
3. Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
5. Формировать у детей в процессе обучения элементарных технических навыков.
6. Развивать у детей в процессе обучения коммуникативной компетентности.
7. Развивать психические, познавательные процессы.
8. Развивать физические и морально-волевых качеств.
9. Гармонично развивать все мышцы тела ребенка, укреплять опорно-двигательный аппарат.
10. Повышать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм; предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности,
- принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима;
- принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы на основе многократного повторения упражнений, движений;
- принцип наглядности — способствует выполнению двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности; предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

зок; предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4. Значимые характеристики, необходимые для разработки и реализации Программы

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными особенностями развития детей дошкольного возраста можно ознакомиться в методическом пособии «Физическая культура в детском саду», автор Пензулаева Л. И.

- младшая группа (3-4 года) – с. 5 - 8;
- средняя группа (4-5 лет) – с. 5-8;
- старшая группа (5-6 лет) - с. 5 - 8;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - с. 5-8.

«Первая волна» - 3 - 4 год жизни

К 3 - 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, с ограниченной легочной вентиляцией. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг. Весоростовые показатели физического развития между мальчиками и девочками почти одинаковы: рост составляет 92 - 99см, масса тела 14 - 16 кг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения. Однако отмечается еще не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

«Вторая волна» - 4 - 5 год жизни.

Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания (диафрагмального). Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности. Размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. Происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка - голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела - головного мозга.

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой формируются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом, это объясняет холерическую неуравновешенность детей, большую отвлекаемость, трудность в концентрации на решении какой-либо задачи. Тем не менее, движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

«Третья волна» - 5 - 6 год жизни.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела (за год прибавляется около 4 - 5 см роста, 1,5 - 2 кг массы, 1 - 2 см окружности грудной клетки). Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5 - 6 годам еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, поднятии тяжестей, нарушается осанка. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Развитие функциональной зрелости системы дыхания идет не равномерно. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100 - 1200 см, но она зависит и от других факторов - длины тела, типа дыхания и других. Развитие центральной нервной системы: дифференциация ассоциативных зон определяющие успех сложных умственных действий, таких как обобщения, осознание последовательности событий и причинно-следственных отношений. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений, повысить их качество. Большое внимание уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

«Четвертая волна» - 6 - 7 год жизни.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Но при этом скелет все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Достаточно высоки резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Динамика нервной системы облегчает освоения детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только на много легче формируются, но и улучшается качество двигательных действий. Движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

1.5.1.Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения,

этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;

- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;
- обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;
- знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные

представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших;

б. имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.5.2. Планируемые результаты освоения Программы

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Умеет ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при перестроении. При прыжке энергично отталкивается двумя ногами и приземляется на две ноги в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. Принимает правильное исходное положение при выполнении упражнений. Умеет отталкивать мяч при катании, бросании, ловит его двумя руками. Умеет ползать и лазать. Реагирует на сигналы (беги, стой). Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

«Первая волна» - 3 - 4 год жизни

Дети умеют:

1. Свободно передвигаться разнообразными способами и в различных направлениях в водном пространстве.
2. Задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение с открыванием глаз под водой (до 3 секунд).
3. Выполнять равномерный полный выдох в воду (не менее 2 раз непрерывно).
4. Выполнять попеременное движение ног способом кроль (проплыть с надувной игрушкой при помощи движений ног на расстояние до 4 м).
5. Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
6. Мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой.
7. Насухо вытираться при помощи взрослого.

Дети знают:

1. Знакомы со свойствами воды: мокрая, прохладная, теплая, прозрачная, ласковая и пр.
2. Правила поведения на воде: с помощью инструктора спускаться в воду друг за другом, не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора; осторожно ходить по обходным дорожкам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Согласовывает движения рук и ног во время ходьбы и бега. Бежит легко, отталкиваясь носком. Умеет ползать, пролезать, подлезать через предметы. Умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Ориентируется в пространстве. Умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Умеет строиться, перестраиваться. Умеет выполнять действие по сигналу.

«Вторая волна» - 4 - 5 год жизни.

Дети умеют:

1. Выполнять погружение на вдохе и ориентироваться с открытыми глазами под водой.
2. Поддерживать горизонтальное положение тела, лежа на воде (до 5сек).

3. Плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине (плавание с плавательной доской на расстояние до 8 м).
4. Аккуратно складывать и вешать одежду.
5. Самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирая части тела.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Умеет лазать по гимнастической стенке, изменяя темп. Умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. Умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Умеет ориентироваться в пространстве. Может готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место. Интересуется различными видами спорта. Может самостоятельно организовать знакомую подвижную игру. Участвует в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.

«Третья волна» - 5 - 6 год жизни.

Дети умеют:

1. Поддерживать горизонтальное положение тела на воде в движении (скольжение на груди, спине до 4 м).
2. Плыть с пенопластовой доской при помощи ритмичных движений ног способом кроль на груди (до 14 - 16 м).
3. Плавать произвольным способом при помощи движений ног, рук (до 8м).
4. Быстро, аккуратно раздеваться и одеваться.
5. Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать тело в определенной последовательности.

Дети знают:

1. Знакомятся со спортивными стилями плавания: кроль на груди, спине; брасс.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Умеет сохранять осанку в различных видах деятельности. Естественно и легко выполняет основные виды движения. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге. Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и высоту с разбега (на мягком покрытии). Умеет перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Может следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формы. Умеет играть в подвижные игры с элементами соревнования, развивающие ловкость, выносливость, быстроту и т.д. Может самостоятельно организовать подвижную игру, провести оценку своих действий и действий (результатов) товарищей по игре. Проявляет интерес к спортивным играм (бадминтон, городки, баскетбол, волейбол, хоккей, футбол).

«Четвертая волна» - 6 - 7 год жизни.

Дети умеют:

1. Плавать кролем на груди, спине в полной координации (до 14 - 16м).
2. Плавать комбинированным способом (руки - брасс, ноги кроль) в согласовании с дыханием (до 8м).
3. Нырять и свободно ориентироваться под водой с открытыми глазами.
4. Следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Дети знают:

1. Стили плавания: кроль на груди, спине; брасс; баттерфляй.
2. Правила поведения во время купания на открытых водоемах в летний период.

2. Содержательный раздел

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

Решение программных образовательных задач предусматривается как в рамках организованной образовательной деятельности, так и в ходе режимных моментов – совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности воспитанников.

Организованная образовательная деятельность, регламентированная данной Программой, организуется как совместная интегративная деятельность педагогов и детей и строится на использовании современных личностно-ориентированных технологий, направленных на партнерство, сотрудничество и сотворчество педагога и ребенка.

Совместная деятельность предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной среды.

Самостоятельная деятельность обеспечивает каждому ребенку возможность выбора деятельности по интересам; позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач; позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Вся работа по реализации Программы строится при тесном взаимодействии с семьями воспитанников.

Задачи:

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

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» представлена в «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», автор Пензулаева Л.И., с. 23 -79.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по плаванию представлена «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, .В.Столмаковой на с.151-176

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» представлена в «Физическая культура в детском саду. Средняя группа», автор Пензулаева Л.И., с. 19-106.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по плаванию представлена «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, .В.Столмаковой на с.177-208

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» представлена в «Физическая культура в детском саду. Старшая группа», автор Пензулаева Л.И., с. 15-124.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по плаванию представлена «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, .В.Столмаковой на с.208-242

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» представлена в «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа», автор Пензулаева Л.И., с. 9-101.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми по плаванию представлена «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменевой, .В.Столмаковой на с.242-277

2.2. Описание вариативных форм, методов, способов и средств реализации Программы

Таблица. Формы, методы, средства образовательной деятельности

Формы	Методы и приемы	Средства
Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа (3 – 7 лет)		
ООД Занятия (плавание) Праздники Развлечения Соревнования Досуги Подвижны игры и упражнения Игры малой подвижности Самостоятельная деятель-	Наглядные: показ физических упражне- ний, использование нагляд- ных пособий, зрительных ориентиров; словесные: беседа, рассказ, объяснение, пояснение, вопросы, отга- дывание загадок, команды, вопросы, словесная ин-	Картотеки, спортивное и игровое оборудование, ин- вентарь, маски, атрибуты к играм, УМК

ность Утренняя гимнастика Гимнастика после сна Физкультминутки Индивидуальная работа Гимнастика для глаз Элементы дыхательной гимнастики	струкция; практический: повторение упражнений, подвижные игры	
--	--	--

Способы реализации Программы

В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов ООД и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне ООД (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурная практика (культурный вид деятельности) - передаваемые взрослыми детям общие умения, способы осуществления той или иной деятельности. Это умение играть, рисовать, общаться с другими людьми, исследовать окружающий мир различными способами, слушать художественный текст и другое.

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни, обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка.

В течение дня для решения образовательных задач педагоги эффективно взаимодействуют с детьми, создавая условия для организации культурных практик, ориентированных на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

В процессе культурных практик воспитателем создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик

Игровая деятельность - форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Игровая ситуация - форма работы, направленная на приобретение ребенком опыта нравственно-ценных действий и поступков, которые он сначала выполняет на основе подражания, по образцу, а затем самостоятельно.

Создание условий для развития игровой деятельности детей

Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).

Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

Коммуникативная деятельность - форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком, как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Восприятие художественной литературы - форма активности ребенка, предполагающая не пассивное созерцание, а деятельность, которая воплощается во внутреннем содействии, сопереживании героям, в воображаемом перенесении на себя событий, «мысленном действии», в результате чего возникает эффект личного присутствия, личного участия в событиях.

Виды восприятия художественной литературы: чтение (слушание); обсуждение (рассуждение); рассказывание (пересказывание), разучивание; ситуативный разговор, беседа.

Чтение - основная форма восприятия художественной литературы, а также эффективная форма развития познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельности, решения задач психолого-педагогической работы разных образовательных областей.

Двигательная деятельность - форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья, включающая в себя:

- анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных;
- учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Музыкальная деятельность - это форма активности ребенка, дающая ему возможность выбирать наиболее близкие и успешные в реализации позиции: слушателя, исполнителя, сочинителя.

Виды музыкально - художественной деятельности: восприятие музыки (вокальное, инструментальное), исполнительство (вокальное): пение, музыкально-ритмические движения, творчество (вокальное, инструментальное): пение, музыкально-игровая деятельность, игра на музыкальных инструментах.

Развитие игровой деятельности (театрализованные игры) - форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая формирования интереса к театральному искусству, раскрытие творческого потенциала детей, развитие артистических качеств.

Развитие творческой самостоятельности, эстетического вкуса, умения передавать образ средствами театральной выразительности.

Культурно-досуговая деятельность - развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам, что позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Виды культурно-досуговой деятельности: праздники, развлечения, показы театров. **Самостоятельная деятельность** - содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формирование творческих наклонностей каждого ребенка. Побуждение детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

Творчество - совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность. Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях.

Проектная деятельность - это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослыми открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путем, анализировать его и преобразовывать.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребенок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребенка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребенка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребенку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребенок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определенными способами деятельности, с

другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребенка дошкольного возраста может быть охарактеризована, как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребенок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счет возникающих инициатив.

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

Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться все сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие - либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п.

Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребенком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребенка, в его эмоциональном развитии.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3- 4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость

- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе «дом», укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр; - обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр)
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5 - 6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу) создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю необходимо соблюдать ряд общих требований:

Развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению но-

вых знаний и умений.

Создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу.

Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

«Дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Психолого-педагогические условия развития детской инициативы:

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия педагогического коллектива с семьей – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия педагогического коллектива с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования дошкольников осуществляется посредством непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Примерный план работы с родителями

Месяц	Мероприятие	Группа
Сентябрь	Беседа «Двигательный режим дня».	Младшая группа № 1
	Папка – передвижка «Игры для профилактики плоскостопия»	Средняя группа № 6
	Выступление на родительском собрании на тему: «Оздоровительные мероприятия в МБДОУ согласно ООП ДО».	Все группы
	Папка – передвижка «Как выбрать вид спорта для ребенка»	Подготовительная группа № 3
	Развлечение «Путешествие в страну Светофорию»	Старшая группа №5
	Папка – передвижка «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Все группы
Октябрь	Развлечение «Бабушка, дедушка и конечно я – самые лучшие в мире друзья!»	Средняя группа № 6
	Анкетирование: «Физическая культура и оздоровление».	Младшая группа №2
	Наглядная информация: «Обувь для дошкольников – профилактика плоскостопия»	Старшая группа №5

	Папка – передвижка «Физическое воспитание (советы родителям)».	Подготовительная группа № 3,4
	Консультация: «Спорт в семье»	Старшая группа № 5
	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Младшая группа № 1,2
Ноябрь	Информационная ширма: гимнастика для придания бодрости	Средняя группа №5
	Консультация «Расти здоровым, малыш!»	Младшая группа №1
	Соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья»	Подготовительная группа № 3,4
	Консультация: «Гигиенические правила, которые следует соблюдать»	Старшая группа №3,№4
	Индивидуальная консультация «Организация начального обучению плаванию малышей»	Средняя группа №6
Декабрь	Консультация на тему: «Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях».	Старшая группа №3,№4
	Анкетирование родителей: «Здоровый ребёнок в здоровой семье».	Подготовительная группа №3,4
	Спортивный досуг «Спортивная семья»	Младшая группа №1,2
	Беседа «Упражнения для профилактики нарушения осанки»	Средняя группа №5
	Выступление на вводном родительском собрании на тему «Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Все группы
Январь	Соревнования «Неразлучные друзья – взрослые и дети»	Старшая группа № 5
	Беседа: «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»	Средняя группа №6
	Консультация: «Играем вместе с ребенком зимой на улице»	Младшая группа №1,2
	Консультация: «Зимние виды спорта».	Подготовительная группа №3,4
Февраль	Консультация: «Учимся правильно дышать» - познакомить с упражнениями на формирования правильного дыхания	Младшая группа №1,2
	Консультация: «Зачем заниматься утренней гимнастикой» - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома	Средняя группа №6
	Консультация: «Детский фитнес дома» - обогащать представления родителей о понятии «фитнес»	Подготовительная группа №3,4

	Развлечение «Большие маневры»	Подготовительная группа №3,4
Март	Игры для оздоровления. «Приключение мячика - ежика»	Младшая группа №1,2
	Консультация на тему: «Физическое воспитание ребёнка в семье»	Старшая группа №5
	Консультация на тему: «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ.»	Подготовительная группа №3,4
	Досуг: «Цветок здоровья»	Средняя группа №6
Апрель	Папка-передвижка «Дружим с физкультурой»	Младшая группа №1
	Консультация «Солевое закаливание»	Средняя группа №5
	Развлечение «Со спортом дружить - здоровым быть»	Подготовительная группа №3,4
	Информация на родительский стенд: Семейный кодекс здоровья	Старшая группа №5
Май	Буклет-памятка для родителей «Обувь для дошкольников – профилактика плоскостопия»	Средняя группа №6
	Информация для родителей «Здоровьесберегающие технологии»	Подготовительная группа 3,4
	Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	Старшая группа №3, №4
	Развлечение «Веселая прогулка»	Младшая группа №1,2
	Папка-передвижка «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Все группы

2.6. Иные характеристики содержания Программы, наиболее существенные с точки зрения ее разработчиков

Особенностью образовательной области «Физическое развитие» раздел физической культуры является тесная взаимосвязь с другими образовательными областями:

1. Социально-коммуникативное развитие: развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становления самостоятельности, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками.

2. Познавательное развитие: развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира.

3. Речевое развитие: владению речью как средством общения и культуры.

4. Художественно-эстетическое развитие: развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия.

Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, ориентирована на выбор форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагога.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1.	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке соревнований. Проведение совместных развлечений, спортивных досугов. Привлечение в оказании помощи для участия в соревнованиях
2.	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для утренней гимнастики и ООД, развлечений
3.	Воспитатели	Организация двигательной деятельности в группе на воздухе. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы Список имеющихся технических средств

*Таблица
Наличие технических средств*

№ п/п	Наименование	Количество	Кем используется
1.	Компьютер	2	Заведующий, старший воспитатель, завхоз, медсестра, воспитатели
2.	Ноутбук	6	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	МФУ	4	Заведующий, старший воспитатель, завхоз, воспитатели
5.	Ламинатор	1	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
6.	Брошюратор	1	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре

7.	Проектор	2	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
8.	Экран для проектора	2	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
9.	Музыкальный центр	1	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре

*Таблица
Характеристика оснащения объекта*

Объект	Характеристика оснащения объекта
Спортивная площадка	Спортивная площадка оснащена: малые формы.
Спортивный зал	В ДОУ имеется спортивный зал, который находится на первом этаже и полностью оборудован спортивным инвентарем. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО. Имеется паспорт спортивного зала.
Бассейн	В ДОУ имеется бассейн, который находится на первом этаже и оборудован необходимым инвентарем. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО. Имеется паспорт бассейна.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия, обеспечивающие реализацию образовательной области «Физическое развитие»

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 80 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112с.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-синтез, 2015.
7. Плакаты: «Спортивная семья»; «ЗОЖ», «Спорт!», «Летняя олимпиада».
8. Чеченева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2011.-336с.

3.3. Режим дня

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Средством реализации максимально допустимого объема образовательной нагрузки является утвержденный режим дня. Основным принципом построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим и индивидуальным особенностям детей. Режим дня установлен с учетом климатических условий региона, а также условий учреждения.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Требования организации физкультурно-оздоровительной работы:

1. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.
2. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.
3. По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей проводить специальные закаливающие процедуры.
4. Выбатывать у детей правильную осанку в течение дня.
5. В помещении обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
6. Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
7. 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.
8. Поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
9. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.
10. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
11. 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

Таблица

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

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

12.7. При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

12.8. При использовании сауны с целью закаливания и оздоровления детей необходимо соблюдать следующие требования:

- во время проведения процедур необходимо избегать прямого воздействия теплового потока от калорифера на детей;
- в термокамере следует поддерживать температуру воздуха в пределах 60 - 70 °С при относительной влажности 15 - 10%;
- продолжительность первого посещения ребенком сауны не должна превышать 3 минут;

Программа, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре детей дошкольного возраста 3 раза в неделю (1 занятие в зале, 1 занятие на воздухе, 1 занятие в бассейне) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия по обучению плаванию проводятся с октября по апрель 1 раз в неделю в группах дошкольного возраста. В сентябре, мае занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе - 15-20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. При организации плавания в бассейне обязательно присутствует медицинский персонал.

Структура проведения занятий в бассейне

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, контрастный душ, разогрев в бане-сауне, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Обеспечение безопасности занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- допускать детей к занятию только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по физической культуре;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

К каждому занятию по плаванию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце;
- купальные принадлежности;
- плавательная шапочка;
- мочалка;

- МЫЛО.

<ul style="list-style-type: none"> • Учебный план для второй младшей группы №1 • реализующей ООП ДО «Детский сад № 9», разработанную с учетом примерной программы «Детский сад – Дом радости» Н.М. Крыловой 				
Образовательные области	Организованная образовательная деятельность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Обязательная часть				
Физическое развитие	Физкультура в зале	1	4	37
	Физкультура на воздухе	1	4	43
	Плавание	1	4	28

Учебный план для второй младшей группы №2 реализующей ООП ДО «Детский сад № 9», разработанную с учетом примерной программы «Детский сад – Дом радости» Н.М. Крыловой				
Образовательные области	Организованная образовательная деятельность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Обязательная часть				
Физическое развитие	Физкультура в зале	1	4	37
	Физкультура на воздухе	1	4	43
	Плавание	1	4	28

Учебный план для средней группы № 6 реализующей ООП ДО «Детский сад № 9», разработанную с учетом примерной программы «Детский сад – Дом радости» Н.М. Крыловой и парциальных программ:				
Образовательные области	Организованная образовательная деятельность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Обязательная часть				
Физическое развитие	Физкультура в зале	1	4	37
	Физкультура на воздухе	1	4	46
	Плавание	1	4	28

Учебный план для старшей группы №5 реализующей ООП ДО «Детский сад № 9», разработанную с учетом примерной программы «Детский сад – Дом радости» Н.М. Крыловой и парциальных программ:				
Образовательные области	Организованная образовательная деятельность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год

Обязательная часть				
Физическое развитие	Физкультура в зале	1	4	37
	Физкультура на воздухе	1	4	46
	Плавание	1	4	27

Учебный план для подготовительной к школе группы № 4 реализующей ООП ДО «Детский сад № 9», разработанную с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования. От рождения до школы. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и парциальных программ:				
Образовательные области	Организованная образовательная деятельность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Обязательная часть				
Физическое развитие	Физкультура в зале	1	4	36
	Физкультура на воздухе	1	4	45
	Плавание	1	4	29

Учебный план для подготовительной к школе группы №3 реализующей ООП ДО «Детский сад № 9», разработанную с учетом примерной программы «Детский сад – Дом радости» Н.М. Крыловой и парциальных программ:				
Образовательные области	Организованная образовательная деятельность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Обязательная часть				
Физическое развитие	Физкультура в зале	1	4	35
	Физкультура на воздухе	1	4	45
	Плавание	1	4	29

На основе учебного плана разработано расписание ООД на неделю. В расписании учтены возрастные возможности детей, продолжительность видов образовательной деятельности в день.

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре

Дни недели	Деятельность, Группа, Время

<p>Понедельник</p>	<p>Плавание (по подгруппам) младшая группа № 1 9.00-9.15 09.25-09.40</p> <p>Плавание (по подгруппам) младшая группа № 2 9.30-9.45 09.55-10.10</p> <p>Физкультура на воздухе Подготовительная к школе группа № 3 10.30-11.00</p>
<p>Вторник</p>	<p>Физкультура Старшая группа № 5 9.00-9.22</p> <p>Физкультура Подготовительная к школе группа № 3 09.40-10.10</p> <p>Плавание (по подгруппам) Средняя группа № 6 10.20-10.40 10.50- 11.10</p>
<p>Среда</p>	<p>Физкультура 2 младшая группа №1 09.00-09.15</p> <p>Физкультура на воздухе 2 младшая группа №2 10.00-10.15</p> <p>Физкультура на воздухе Подготовительная к школе группа № 4 10.25-10.55</p> <p>Плавание (по подгруппам) Старшая группа №5 11.00-11.23 11.30-12.00</p>
<p>Четверг</p>	<p>Физкультура Подготовительная к школе группа № 4 9.00-9.30</p> <p>Физкультура Средняя группа № 6 9.30-9.50</p> <p>Физкультура на воздухе Старшая группа №5 10.15-10.38</p> <p>Плавание (по подгруппам) Подготовительная к школе группа № 3 10.50-11.20 11.30-12.00</p>

Пятница	Физкультура 2 младшая группа №2 9.00-9.15 Физкультура на воздухе 2 младшая группа №1 10.00-10.15 Физкультура на воздухе Средняя группа № 6 10.25-10.45 Плавание (по подгруппам) Подготовительная к школе группа № 4 10.55-11.20 11.30-12.00
----------------	--

Расписание утренней гимнастики	
Физкультурный зал (проводит инструктор)	
08.00-08.10 – группа № 5	
08.10-08.20 – группа № 4	
08.20-08.30 – группа № 3	
Музыкальный зал (проводит воспитатель)	
08.00-08.10 – группа № 1	
08.10-08.20 – группа № 2	
08.20-08.30 – группа № 6	

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

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	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)

Сентябрь	2 неделя Развлечение: «В гости к мишке»	3 неделя Развлечение: «Волшебные пре- ращения»		4 неделя Развлечение: «Мы сильные, мы дружные»
Октябрь	1 неделя Развлечение: «Котята-спортивные ребята».		2 неделя Развлечение: «Осенние заба- вы»	3 неделя Развлечение: «Осенние забавы»
Ноябрь	1 неделя Развлечение: «Вол- шебные человечки»	2 неделя Развлечение: «Цир- ковые артисты»	3 неделя Развлечение: «Путешествие с Незнайкой»	
Декабрь		1 неделя Развлечение «Поможем воробышкам».	2 неделя Развлечение: «В стране здоровья».	3 неделя Соревнование: «Зимняя олимпиа- да»
Январь	1 неделя Досуг: «Зимнее приключение	2 неделя Развлечение «Снежный Коло- бок».		3 неделя Развлечение «Зи- мушка – зима»
Февраль		2 неделя Развлечение: «Наши ребята – бравые солдаты»	3 неделя Развлечение: «День защитника Отечества»	4 неделя Развлечение: «День защитника Отече- ства»
Март	2 неделя Развлечение: «Коза с козлятами»		3 неделя Развлечение: «Весенний лес».	4 неделя Досуг «Весенние старты».
Апрель	2 неделя Развлечение: «Весе- лые ребята»	3 неделя Досуг: «Непослуш- ные мячи»	4 неделя Развлечение: «Космическое путешествие».	
Май		1 неделя День здоровья. Турнир здоровячков»	2 неделя Досуг: «День По- беды»	3 неделя Досуг: «Славим победителей»

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под развивающей предметно-пространственной средой (далее – РПС) понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Развивающая предметно-пространственная среда

в МБДОУ строится с учетом особенностей детей дошкольного возраста, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

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).

Программа не выдвигает жестких требований к организации РППС и оставляет за педагогами право самостоятельного проектирования РППС на основе целей, задач и принципов Программы.

Основные принципы организации среды:

- оборудование спортивного зала и бассейна должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим;
- мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки – обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект;
- развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста;
- развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и бассейна должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое;
- пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям.

Вид	Содержание
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - обручи: металлические (диаметр 70 см) – 15 шт.; пластмассовые (диаметр 80 см) – 34 шт.; пластмассовые (диаметр 70 см) – 36 шт.; - пластмассовые гантели – 45 шт.; - мешочки с песком – 30 шт.; - туннель – 2 шт.; - гимнастические палки – 33 шт.; - фитболы -15 шт.; - корзины для мячей – 6 шт.; - мячи: баскетбольные мячи – 4 шт.; волейбольный мяч – 6 шт.; (диаметр 61 см) – 36 шт.; (диаметр 30 см) – 17 шт.; (диаметр 38 см) – 17 шт.; (диаметр 22 см) – 10 шт.; (диаметр 46 см) – 43 шт.; мягкие – 10 шт.; - кубики – 4 набора - 54 шт.; - клюшки – 10 шт.; - чаши для мелкого инвентаря – 5 шт.;

- ларцы – 2 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- кегли – 24 шт.;
- ориентиры:
- маленькие – 8 шт.;
- средние – 2 шт.;
- большие – 4 шт.;
- флажки – 40 шт.;
- ракетки для бадминтона – 7 наборов;
- воланчики – 40 шт.;
- степ-платформы – 16 шт.;
- эспандеры - 10 шт.;
- спортивное оборудование:
- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическое бревно «крокодил» - 2 шт.;
- ребристая доска – 2 шт.;
- шведские стенки – 5 шт.;
- деревянные кубы – 4 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- маты – 8 шт.;
- мягкие модули – 1 - 49 шт.;
- тоннель из мягких модулей – 6 шт.;
- верёвочная лестница – качели деревянные - 1 шт.;
- сухой бассейн – 1 шт. (пластмассовые шарики);
- баскетбольные стойки – 2 шт.;
- дуги для лазания – 4 шт.;
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.;
- тренажеры:
- велотренажёр – 1 шт.;
- тренажёры для стоп – 2 шт.;
- мебель:
- шкаф – 1 шт.;
- стол (стул) – 1 шт.;
- пианино – 1 шт.;
- скамейка (для хранения инвентаря) – 8 шт.;
- магнитофон – 1 шт.;
- маски (атрибуты) для подвижных игр:
- лиса, волк, медведь, заяц (25 шт.), кот, пёс, конь, коза, медведь, мышь, лиса, богатыри (20 шт.), автомобили, солнышко, зонтик.
- нетрадиционные пособия:
- канат;
- массажные дорожки из пробок – 2 шт.;
- дорожки для профилактики плоскостопия – 2 шт.;
- ориентиры для метания в цель – 2 шт.;

	<ul style="list-style-type: none"> - игра «Автомобили с ленточками»; - мешки для ловли мячей – 2 шт.; - набивные мячи – 4 шт.; - 14 султанчиков; - мягкие остривки 6 шт.; - атрибуты для болельщиков 12 шт.; - мешочки с песком – 30 шт.
Бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавательные доски – 10 шт.; - надувные мячи – 5 шт.; - мелкие игрушки – 50 шт.; - массажная дорожка – 1 шт.; - массажные мячики – 10 шт.; - верёвка из пробок – 1 шт.; - скамейка – 1 шт.; - коврики – 13 шт.; - дорожки – 2 шт.; - детские стулья – 2 шт.; - скамейка для хранения инвентаря – 1 шт.; - сушиары – 2 шт.; - надувные круги – 2 шт.; -массажеры для спины – 15 шт.
Спортивная площадка	<ul style="list-style-type: none"> - скамейки - 4 шт.; - ворота – 2 шт.; - колеса – 6 шт.; - прыжковая яма

4.Дополнительный раздел

Краткая презентация Программы

Программа по физическому развитию «Физкультура» по направлению «Физическая культура» (3 – 7 лет) (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), с учетом методического пособия «Физическая культура в детском саду», автор Пензулаева Л.И.; программы А.А. Чеменевой, Т.В.Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по направлению «Физическая культура» (3 – 7 лет) МБДОУ «Детский сад № 9».

Программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три раздела: целевой, содержательный, организационный.

Программа, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре детей дошкольного возраста 3 раза в неделю (1 занятие в зале, 1 занятие на воздухе, 1 занятие в бассейне) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН. Занятия по Программе на открытом воздухе проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях организовано образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе. По Программе предусмотрено форми-

рование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, закрепляются правила безопасного поведения на воде, используются упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения

Нормативный срок освоения Программы составляет 4 года.

Программа реализуется на государственном языке РФ – русском.

Ведущая цель взаимодействия педагогического коллектива с семьей – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия педагогического коллектива с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.
- Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования дошкольников осуществляется посредством непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Лист изменений и дополнений

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

Литература:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 80 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112с.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-синтез, 2015.
7. Плакаты: «Спортивная семья»; «ЗОЖ», «Спорт!», «Летняя олимпиада».
8. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2011.-336с.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре с детьми 3 – 7 лет

Методическое обеспечение:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 80 с.
 2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.
 3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.
 4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112с.
 5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-синтез, 2015.
 - Плакаты: «Спортивная семья»; «ЗОЖ», «Спорт!», «Летняя олимпиада».
 - Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2011.-336с.

Календарно-тематическое планирование вторая младшая группа

Методическое обеспечение:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 80 с.
2. Чеменова А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2011.-336с.

Таблица. Календарно-тематическое планирование вторая младшая группа

Месяц	Кол-во часов	Программные задачи	Ходьба, бег, построение и перестроение	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	Ходьба и бег между 2-мя линиями (ширина 25 см, длина 3 м.)	«Бегите ко мне». Ходьба стайкой за инструктором в руках игрушка	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.23
	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	«Прокати мяч», «Броски вперед»	«Догоните меня», «Бегите ко мне»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.27
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на 2 х ногах на месте.	Ходьба и бег «Стайкой» за инструктором. Построение в круг.	Подпрыгивание на месте на 2х ногах (игровое упражнение «как мячики»)	Игровое задание «Птички», «Найди птенчика»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.24
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на 2 х ногах на месте.	Ходьба и бег «Стайкой» за инструктором. Построение в круг.	«Пойдем по мостику» (по доске шириной 25см)	С мячом, с мячами	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.28
	2	Развивать умение действовать	Ходьба в колонне	Прокатывание	«Кот и воробышки»;	Пензулаева Л.И.

		по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	по одному. Легкий бег в колонне по одному расставив руки в стороны	мяча в прямом направлении по сигналу инструктора (игровое упражнение «Прокати и догони»)	ходьба в колонне по одному	Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.25
1		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному. Легкий бег в колонне по одному расставив руки в стороны	1.Игровое упражнение с мячами-катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание вперед	«Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.28
2		Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур	Ходьба и бег по кругу с выполнением команд инструктора с кубиками	Ползание с опорой на колени и ладошки до предмета и возвращение на исходную позицию.	«Быстро в домик»; «Найди жучка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.26
1		Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур	Ходьба и бег по кругу с выполнением команд инструктора с кубиками	1.Игровое упражнение с мячами-катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание вперед	«Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.28
1		Закрепление пройденного в ОВД за месяц. Воспитывать дисциплинированность при выполнении заданий инструктора.	Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу с выполнением команд инструктора	1.Игровое упражнение с мячом «Прокати мяч» 2.Игровое	«Пузырь»; игра малой подвижности (далее ИМП) «Овощи и фрукты»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.27

				упражнение «Пройдем по мостику»		
	1	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур	Ходьба и бег по кругу с выполнением команд инструктора с кубиками	1.Игровое упражнение с мячами-катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание вперед	«Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.28
Октябрь	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые колени в прыжках.	Ходьба в колонне по одному по сигналу инструктора выполняют имитационные движения «Лягушка». Бег в колонне по одному в рассыпную	1.Ходьба по «мостику». 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Догони мяч»; ходьба в колонне по одному с мячом в руке	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.28
	1	Закрепление пройденного в ОВД за месяц. Воспитывать дисциплинированность при выполнении заданий инструктора.	Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу с выполнением команд инструктора	1.Игровое упражнение с мячом «Прокати мяч» 2.Игровое упражнение «Пройдем по мостику»	«Пузырь»; игра малой подвижности (далее ИМП) «Овощи и фрукты»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.27-28

1	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; развивать ловкость и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу выполняя команды инструктора	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча друг другу в парах	«Ловкий шофер»; «Машины поехали в гараж»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.29
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые колени в прыжках.	Ходьба в колонне по одному по сигналу инструктора выполняют имитационные движения «Лягушка». Бег в колонне по одному в рассыпную	«Мышки», «Цыплята», «Докати мяч до кегли»	«Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара» «Бегите ко мне»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.32
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом; воспитывать интерес к элементам личной гигиены	Ходьба в колонне по одному в рассыпную, выполняя сигналы инструктора «Стрекозы»; «Кузнечики»	1.Прокатывание мяча в прямом направлении из положения стоя наклоняясь. 2.Ползание между предметами не задевая их	«Зайка серый умывается», «Найди зайчонка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.30
1	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; развивать ловкость и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу выполняя команды инструктора	«Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке»	«Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.33
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с повтором в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координа-	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному со сменой направления	1.Ползание под шнур («Крокодилчик»). 2.Ходьба между	«Кот и воробышки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая груп-

		цию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии		шнурами (упражняемся в равновесии)		па стр.31
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползание; развивать ловкость в игровом задании с мячом; воспитывать интерес к элементам личной гигиены	Ходьба в колонне по одному в рассыпную, выполняя сигналы инструктора «Стрекозы»; «Кузнечики»	«Перепрыгни канавку», «Докати до кегли», «Чей мяч дальше»	«Поезд», «Найдем игрушку»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.33
ноябрь	1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному выполняем сигналы инструктора: «Мышки», «Бабочки»	1.Игровое упражнение на равновесие «В лес по тропинке». 2. Игровое упражнение на прыжки «Зайки мягкие лапочки»	«Ловкие шоферы» ИМП «Найдем зайку»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.33
	1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развиваем ловкость.	Ходьба и бег в колонне по одному выполняем сигналы инструктора: «Мышки», «Бабочки»	«Прокати и доползи», «Прокажи и догони мяч», «Пробеги по мостику»	«Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.38
	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (милиционер). Бег руки в стороны «Стрекозы»	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Через болото» 2.Прокатывание мяча руками в прямом направлении, расстоя-	«Мыши в кладовой»; «Где спрятался мышонок» (парикмахерская)	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.34

				ние 2 м «Точный пас»		
1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (милиционер). Бег руки в стороны «Стрекозы»	«Перепрыгни из обруча в обруч»,	«Догони мяч», «Наседка и цыплята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.38	
1	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Ходьба и бег по кругу выполняя сигналы инструктора «Взять кубик»	«Прокати не задень» Проползи не задень	«По ровненькой дорожке»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.35	
1	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Ходьба и бег по кругу выполняя сигналы инструктора «Взять кубик»	«Перепрыгни ручеек», «»Прокати мяч до кегли и сбей ее»	«Поймай комара», «Кот и мыши», «»Найди свой домик	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.38	
1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; развивать внимание, реакцию на сигналы инструктора, в ползанье развиваем координацию движений; в равновесии	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному	Ползанье в «Снежном лабиринте» (игровое упражнение «Паучки»)	«Поймай комара»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.37	
1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; развивать внимание, реакцию на сигналы инструктора, в ползанье развиваем координацию дви-	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному	«Прокати в ворота», «Доползи до зайки»	«Зайка серый», «Поймай комара»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.38	

		жений; в равновесии				
декабрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении и устойчивом равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную	1.Упражняемся в равновесии «Пройди не задень» 2.Упражняемся в прыжках «Лягушки-попрыгушки»	«Коршун и птенчики», «Найдем птенчика»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.38-39
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении и устойчивом равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную	«Пролезть в норку», «Пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»	«Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.43
	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу инструктора выполняют игровое упражнение «Самолеты»	1.Прыжки со скамейки в «сугроб» 2.Прокатывание мяча в парах (снежные комы снега)	«Найди свой домик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.40
	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу инструктора выполняют игровое упражнение «Самолеты»	«Пройди по мостику», «Прыжки с кочки на кочку», «Накорми белку шишками»	«Пузырь, «Наседка и цыплята», «Воробышки и кот»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.43
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умения группироваться в лазании	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора выполняют игровое задание «Воро-	1.Прокатывать мяч между предметами «Не упусти» 2.Ползание под	«Лягушки», «Найдем лягушонка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.41

		под дугу.	бышки»	дугу-игровое задание «Проползи не задень»		
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться в лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора выполняют игровое задание «Воробышки»	Спрыгивание со скамейки, прокатывание между предметами	Игры с прыжками и бегом	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.43
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег в рассыпную выполняя сигналы инструктора «На прогулку»	1.Ползание с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Игровое упражнение «Пройдем по мостику»	«Птицы и птенчики»; «Найдем птенчика»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.42
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег в рассыпную выполняя сигналы инструктора «На прогулку»	Игровые упражнения с мячом	«По ровненькой дорожке», «Лягушка», «Птица и птенчики»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.43
январь	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании; по сигналу инструктора дети выполняют игровое упражнение «Великаны»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»	«Коршун и цыплята», ИМП «Мы погреемся немножко»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.43-45

1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании; по сигналу инструктора дети выполняют игровое упражнение «Великаны»	«Мышки вылезли из норки», «Щенята полезли под забор»,	Игры с бегом и прыжками	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.49	
1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча развивая ловкость и глазомер	Ходьба по периметру зала с использованием игрового упражнения «На полянке», «По краешку полянки»	1. Прыжки на двух ногах между предметами с использованием игрового упражнения «Зайки»	«Птичка и птенчики» .ИМП «Снежок»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.45-46	
1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании; по сигналу инструктора дети выполняют игровое упражнение «Великаны»	Прыжки продвигаясь вперед, катание мяча между предметами	«Найди свой цвет», «воробышки и кот», «Пузырь»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.49	
1	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Ходьба друг за другом. Ходьба с вокруг кубиков. Игровое упражнение «Взять кубик»	1. Игровое упражнение «Прокати-поймай». 2. Ползание с опорой на ладони и колени «Медвежата»	«Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.46-47	
1	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании	Ходьба друг за другом. Ходьба с вокруг кубиков. Игровое упражне-	Катание мяча между двумя линиями, лазание под шнур,	«Лягушки», «Догони мяч», «Добеги до кубика».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая груп-	

		мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	ние «Взять кубик»			па стр.50
Февраль	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, сигнал инструктора «Лягушки»	Подлезание под дугу Равновесие «Потропинке»	«Лохматый пес»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.47-48
	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, сигнал инструктора «Лягушки»	Подлезание не касаясь пола, ходьба по доске, катание мячей в прямом направлении	«Найди свой цвет», «Мышки», «Поезд»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.54
	1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторять прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенные кольцами.	Равновесие «Перешагни не наступи» Прыжки «С пенька на пенек»	«Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.50
		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторять прыжки с продвижением вперед	Ходьба и бег по кругу, выложенные кольцами.	Равновесие, ходьба по скамейке	«Найди свой цвет» «Наседка и цыпля», «Лохматый пес»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.54
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Ходьба в колонне по одному с выполнением сигналов инструктора: «Мышки», «Лошадки»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро»	«Воробышки в гнездышках», «Найди воробышка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.51-52

	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Ходьба в колонне по одному с выполнением сигналов инструктора: «Мышки», «Лошадки»	«Прыжки через шнуры», «Катание мячей друг другу»	«По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поезд».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.54
	1	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к военным профессиям	Ходьба друг за другом с высоким подниманием колена. Бег друг за другом	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке не касаясь руками пола	«Воробышки и кот»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.52-53
	1	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание не касаясь руками пола.	Ходьба друг за другом с высоким подниманием колена. Бег друг за другом	Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками, катание мяча по дорожке	«Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.54
Март	1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение на равновесие.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в рассыпную в чередовании с ходьбой	Лазанье под дугу и группировка «Под дугу». Ходьба по доске в прямом направлении на середине приступить осуществить хлопок перед собой	«Лягушки» ИМП «Найдем лягушонка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.53-54
	1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в уме-	Построение в одну шеренгу, перестро-	Подлезание по шнур, прыжки	«Наседка и цыплята», «Поймай комара»,	Пензулаева Л.И. Физическая куль-

		нии группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение на равновесие.	ение в колонну по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании с ходьбой	перепрыгивание через шнуры, метание шишек вдаль	«Кролики», «Найди свой цвет»	тура в детском саду: Младшая группа стр.59
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Ходьба и бег по кругу с остановкой	Равновесие игровое упражнение «Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	«Кролики»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.54-55
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Ходьба и бег по кругу с остановкой	Ходьба по скамейке «Воробышки и кот», метание- перебрасывание мяча друг другу	«Зайка серпый умывается», «Лягушки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.59
	1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании	1.Прыжки «Через канавку» 2.Катание мяча друг другу «Точно в руки»	«Пузырь»; «Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.56-57
	1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании	Прыжки через шнуры, с высоты, метание игры с мячом, лазание на четвереньках с опорой на ладони и колени	«Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.59
	1	Развивать умение действовать	Ходьба и бег в ко-	1.Игровое зада-	«Зайка серый умывает-	Пензулаева Л.И.

		по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползание на повышенной опоре.	лонне по одному, выполняя сигналы инструктора «Лошадки», «Бабочки». Ходьба и бег в чередовании	ние «Брось-поймай». 2.Ползание на повышенной опоре. 3.Игровое задание «Муравьишки»	ся»; «Найди зайку»	Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.57-58
	1	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползание на повышенной опоре.	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя сигналы инструктора «Лошадки», «Бабочки». Ходьба и бег в чередовании	Лазание под шнур, равновесие – ходьба и бег по дорожке, прыжки-перепрыгивание через две линии	«По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.60
	1	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползание; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами	1.Ползание, игровое упражнение «Медвежата» Равновесие ходьба по гимнастической скамейке	«Автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.58-59
	1	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползание; упражнять в прыжки из обруча в обруч.	Ходьба и бег между предметами	Лазание под шнур, прыжки из обруча в обруч	«По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.60
Апрель	1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег вокруг кубиков	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом 2. Прыжки	«Тишина», «Найдем лягушонка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.60-61

				«через канавку»		
1	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами	Ползание под шнур, перепрыгивание через шнур, метание-бросание мячей	«Поймай комапа», «Кролики», «Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.64	
1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках: развивать ловкость в упражнении с мячом	Ходьба в колонне по одному выполняющая сигналы инструктора «Жуки полетели»; «Жуки отдыхают»	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Прокатывание мяча в парах	«По ровненькой дорожке»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.61-62	
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег вокруг кубиков	Равновесие-ходьба по скамейке, перешагивание через шнуры	«Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.65	
1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и коленях	Ходьба в колонне по одному с выполнением сигнала инструктора «Великаны», «Гномы»	1.Бросание мяча и ловля его двумя руками. 2.Ползание на гимнастической скамейке – игровое задание «Медвежата»	«Мы топаем ногами»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.62-63	
1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках: развивать ловкость в упражнении с мячом	Ходьба в колонне по одному выполняющая сигналы инструктора «Жуки полетели»; «Жуки отдыхают»	Прыжки через шнур, прокатывание мяча в ворота, ходьба по гимнастической скамейке	«Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.65	

Май	1	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора, повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег и колонне по одному с выполнением сигналов инструктора: «Воробышки», «лошадки»	1.Ползание-игровое упражнение «Проползи не задень» 2.Равновесие – игровое упражнение «По мостику»	«Огуречик, огуречик	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.63-64
	1	Упражнять в прыжках, повторить ползание между предметами; упражнять в прокатывании мяча в ворота, ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба и бег и колонне по одному с выполнением сигналов инструктора: «Воробышки», «лошадки»	Прыжки через шнур, прокатывание мяча в ворота, ходьба по гимнастической скамейке	Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.65
	1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задания в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, с чередованием	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке	«Мыши в кладовой»; «Где спрятался мышонок»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.65
	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и коленях	Ходьба в колонне по одному с выполнением сигнала инструктора «Великаны», «Гномы»	Лазание под дугу, ходьба и бег по дорожке, прыжки с продвижением вперед	«Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.65
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; прокатывание мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – игровое упражнение «Змейка»	1.Прыжки – игровое задание «Парашютисты» 2.Прокатывание мяча	«Воробышки и автомобиль»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.66-67
	1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентиров-	Ходьба в колонне по одному. Ходьба	Равновесие – ходьба по гим-	«Мыши в кладовой»; «Где спрятался мышо-	Пензулаева Л.И. Физическая куль-

		ку в пространстве; повторить задания в равновесии и прыжках	и бег враспынную, с чередованием	настической скамейке	нок»	тура в детском саду: Младшая группа стр.65
	2	Ходьба с выполнением заданий, по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением сигнала инструктора – игровое упражнение «Пчелки»	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке	«Огуречик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.67-68
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; прокатывание мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – игровое упражнение «Змейка»	1.Прыжки – игровое задание «Парашютисты» 2.Прокатывание мяча	«Воробышки и автомобиль»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.66-67
	2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазанье по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному – игровое упражнение «Лошадки»; «Мышки». Бег в колонне по одному	1.Лазанье по наклонной лесенке. 2.Ходьба по доске	«Овощи и фрукты»; Кролики»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.68
	1	Ходьба с выполнением заданий, по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением сигнала инструктора – игровое упражнение «Пчелки»	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке	«Воробышки и кот»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.67-68
	1	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной пло-	Ходьба в колонне по одному – игровое упражнение «Лошадки»; «Мышки». Бег в	1.Прыжки «Кузнечик» 2.Ходьба по доске	«Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа стр.69-70

		щади опоры	колонне по одному		
--	--	------------	-------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование по плаванию во второй младшей группе

Месяц	№ занятия	Программные задачи	УМК
октябрь	Занятие 1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями. 2. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью 3. Обучение погружению в воду по шее. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.151-152
	Занятие 3,4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться. 2. Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение опусканию лица в воду. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.152-154
Ноябрь	Занятие 5,6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение детей передвижениям в воде. 2. Обучение выдоху в воду. 3. Обучение погружению в воду до уровня носа, глаз. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.154-155
	Занятие 7,8,9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде. 2. Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду. 3. Обучение погружению в воду с головой. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.156-157
Декабрь	Занятие 10,11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду. 2. Обучить погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде. 3. Обучать лежанию на воде с надувным кругом. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»,

			стр.157-159
	Занятие 12,13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение детей погружению в воду с головой. 2. Дальнейшее обучение выдоху в воду. 3. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде. 4. Обучение движениям ног способом кроль. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.159-161
Январь	Занятие 14,15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение нырянию через обруч. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.161-162
Февраль	Занятие 16,17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение лежанию, держась за опору. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.162-164
	Занятие 18,19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ориентированию в воде. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.164-165
Март	Занятие 20,21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение лежанию на воде. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.165-166
	Занятие 22,23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.167-168
	Занятие 24	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.169-170
	Занятие 25	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>«Дельфинчики в цирке»</i>: ныряние через обруч с последующим скольжением — 1 минута. 2. <i>«Звездочка»</i>: лезть на грудь — 4 раза. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»,

		<p>3. И. п. — сидя на дне. «Звезда» на спине: сделать вдох, надуть щеки, лечь на спину, поднять живот вверх — 1—2 минуты.</p> <p>4. Скользить с поддерживающим предметом на груди, опустив лицо в воду, — 2 минуты.</p> <p>5. Плавание с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 2 круга.</p> <p>6. Подвижная игра «Рыбак и рыбки» — 1—2 минуты.</p> <p>7. Выдохи в воду — 4—6 раз.</p> <p>8. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.</p>	стр.170-172
Апрель	Занятие 26	<p>1. Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>2. Закрепление пройденного материала.</p>	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.172-173
Апрель	Занятие 27	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.173-175
Апрель	Занятие 28	Определение уровня приобретения умений и навыков.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.175-176

Календарно-тематическое планирование по физической культуре средняя группа

Месяц	Кол-во часов	Программные задачи	Ходьба, бег, построение и перестроение	Основные движения	Подвижная игра	УМК
сентябрь	1	Упражнять в ходьбе и беге по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягко приземляться при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ш.15м., д.3м.) 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом в право и в лево в чередовании с небольшой паузой	«Найди себе пару»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.19-20
	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 мягко приземляться	Построение в шеренгу, проверка равнения	1. Ходьба между двумя линиями (ш.20 см) 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь до кубика	«Найди себе пару»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.20
	1	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и враспынную, в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную	Выполнение игровых упражнений: «не пропусти»; «не задень»	«Автомобили» Найдем воробышка	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.21
	1	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мяча	«Самолеты»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа

		ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча		друг другу способом стойка на коленях, сидя на пятках		группа стр.21-22
1		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора	1.Прыжки на двух ногах 2.Прокатывание мячей друг другу 3.Ползание на четвереньках, по прямой	«Самолеты»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.23
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу4 упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора, бег между кеглями	Выполнение игровых заданий 1. «Прокати обруч» 2. «Вдоль дорожки»	«Найди себе пару»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.23-24
1		Упражнять в ходьбе колонной по одному, в беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную	1.Прокатывание мяча двумя руками друг другу 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.24-25
1		Упражнять в ходьбе колонной по одному, в беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками	«Огуречик, огуречик»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.26
1		Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставлен-	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, постав-	Выполнение игровых заданий	«Воробышки и кот»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в

	ных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках точность приземления	ленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	1.Мяч через сетку» 2.Кто быстрее добегит до кубика» 3. «Подбрось – поймай»		детском саду: Средняя группа стр.26-27
1	Продолжать учить останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; Закреплять умения группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному на сигнал инструктора: «Воробышки» и бег выполняется в чередовании	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2.Ходьба на носках по доске лежащей на полу	«У медведя во бору»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.26-27
1	Продолжать учить останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному на сигнал инструктора: «Воробышки». Ходьба и бег выполняется в чередовании	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 2.Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	«Автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.28-29
1	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки	Выполнение игровых упражнений: 1. «Перебрось-поймай» 2. «Успей поймать» 3. «Вдоль дорожки»	«Огуречик, огуречик »	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.29
1	Учить детей сохранять	Ходьба в колонне по одному,	1.Равновесие-ходьба	«Кот и мыши»	Пензулаева Л.И. Фи-

		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	по команде инструктора переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	по гимнастической скамейке 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета		зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.30-32
октябрь	1	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке; ходьба и бег с остановкой по сигналу инструктора	Выполнение игровых упражнений 1.Мяч через шнур» 2.Кто быстрее доберется до кегли» 3.Кто быстрее доберется до кубика»	«Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.32-33
	1	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу; развивать точность направления движения	Построение в шеренгу.	1.Прыжки – перепрыгивания из обруча в обруч на двух ногах 2.Прокатывание мячей друг другу	«Автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.33-34
	1	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. Бег на носках в чередовании с обычной ходьбой	Игровые задания 1.Подбрось – поймай». 2.Кто быстрее»	«Ловишки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.34
	1	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании	Ходьба в колонне по одному. Бег на носках в чередовании с обычным бегом	1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками по-	«У медведя во бору»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.35

		через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу		ла		
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу между кубиками, бег между предметами	Игровые упражнения: Прокати-не урони» Вдоль дорожки»	«Цветные автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.36	
1	Упражнять ходьбе и бегу в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	1.Подлезание под дугу. 2.Равновесие – ходьба по доске, перешагивание через кубики. 2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами	«Кот и мыши»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.36-37	
1	Повторить ходьбу и бег колонне по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колена	Игровые упражнения: 1.Подбрось-поймай» 2.Мяч в корзину» 3.Кто скорее по дорожке»	«Лошадки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.38	
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между кубиками, построение около кубиков	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах	«Салки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.39-40	
1	Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному,	Выполнение игровых	«Самолеты»	Пензулаева Л.И. Фи-	

Ноябрь		с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках	ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами	упражнений 1. Не попадись» 2. Поймай мяч»		зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.40-41
	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий: бег с перешагиванием; упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Игровые задания 1. Не попадись» 2. Догони мяч»	«Лиса и куры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.43
	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, споворотом в другую сторону по сигналу инструктора	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мяча друг другу	Самолеты	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.41-42
	1	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную	Игровые упражнения 1.»Не задень». 2.»Передай мяч»	«Цветные автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.45
	1	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора изменить направление, ходьба с высоким подниманием колена	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Догони пару»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.43-44
	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за ру-	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки;	Игровые упражнения: 1.»Пингвины»	«Лиса и куры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в

		ки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	2.»Кто дальше бросит»		детском саду: Средняя группа стр.46-47
Декабрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с постановкой по сигналу инструктора; в ползании на живот по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную – по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.45-46
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с постановкой по сигналу инструктора; развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную – по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч. Равновесие - ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	«Лошадки», «Ловишки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.47
	1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре	Ходьба и бег в колонне по одному; Обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег враспынную	1. Равновесие – ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыжки через бруски	«Лиса и куры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.48-49
	1	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу инструктора	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега за инструктором	Игровое упражнение: «Веселые снежинки»; «Кто быстрее до снеговика»	«Кто дальше бросит»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.49
	1	Упражнять в перестроении	Ходьба и бег в колонне по	1. Прыжки со скамей-	«У медведя во бо-	Пензулаева Л.И. Фи-

		в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	одному. Построение в шеренгу	ки на резиновую дорожку (6-8 раз) 2.Прокатывание мяча между предметами	ру»	зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.50-51
1		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при бросании снежков мяча на дальность	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу	Игровое упражнение: Прыжки через снежные кирпичики в чередовании с ходьбой. Бросание снежков на дальность Веселые снежинки	«Кролики», «Самолеты»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.57
1		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	1.Перебрасывание мяча руг другу с расстояния 2м. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы	«Зайцы и волк»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.52-53
1		Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, упражнять в метании на дальность, развивая силу броска	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	«Кто дальше», «Снежная карусель»	«Птичка и кошка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.54
1		Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Птичка и кошка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.54-55

				3.Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок из обруча в обруч.		
	1	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, упражнять в метании на дальность, развивая силу броска	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	Игровое упражнение Бег вокруг снежной бабы, катание друг друга на санках, прыжки на двух ногах до ориентира и обратно «Снайперы»	«Зайцы и волк»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.57
Январь	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу	1.Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза)	«Кролики»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.57-58
	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их; упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному по снежному валу, перешигивая через снежные кирпичики; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всей площадке	«Снежинки - пушинки» «Кто дальше»	У медведя во бору	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.59,65
	1	Упражнять в ходьбе со	Ходьба в колонне по одному	1.Прыжки с гимна-	«Найди себе па-	Пензулаева Л.И. Фи-

	сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза)	стической скамейки (4-6 раз). 2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м,(по 10-12 раз)	ру»	зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.59-60
1	Упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы, метании снежков на дальность	Ходьба в колонне по одному по снежному валу, перешагивая через снежные кирпичики; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всей площадке	Игровое упражнение: «Снежная карусель» Прыжки к предмету Метание снежков	«Зайцы и волк»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.65
1	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами: ходьба с перешагиванием через шнур, бег врассыпную	1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз) 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза)	«Перепрыгни – не задень»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.61-62
1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются к ней.	Игровое упражнение: «Кто дальше бросит» «Перепрыгни не задень»	«Автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.62-63
1	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,	Ходьба в колонне по одному осменой ведущего. По сигналу инструктора впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну.	1.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2.Равновесие-ходьба	«Перепрыгни – не задень»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.63-64

		закреплять умение правильно подлезать под шнур	Бег врассыпную	по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе		
Февраль	1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются к ней.	Игровое упражнение: «Кто дальше бросит» «Перепрыгни не задень»	«Автомобили»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.62-63
	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке (на середине) остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки. 2.Прыжки через бруски	«Котята и щенята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.65-66
	1	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках	Выполнение заданий по команде инструктора	Игровые упражнения 1.Змейкой между санками» 2.Добрось до кегли»	Поочередное катание друг друга на санках	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.67
	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу инструктора	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (3-4) раза 2.Прокатывание мяча между предметами	«У медведя во бору»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.67-68
	1	Повторить игровые упраж-	Игровое упражнение «Мете-	Игровые упражнения	Катание друг дру-	Пензулаева Л.И. Фи-

Март		нения с бегом, прыжками	лица». Дети строятся в колонну по одному выполняют задания по сигналу инструктора	1.Покружись» 2.Кто Дальше бросит»	га на санках	зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.68-69
	1	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде инструктора ребята занимают место	Игровое упражнение 1.Кто дальше бросит снежок»; 2.Найди снегурочку»	Катание на санках с горки	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.70
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий по сигналу инструктора	1.Перебрасывание мяча друг другу (10-12 раз) 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобиль»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.69-70
	1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу инструктора	Игровое задание «Ловишки»	Игровые упражнения: 1.Быстрые и ловкие»; 2.Сбей кеглю»	«Найдем зайку»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.72
	1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора	Игровые упражнения 1 «Ловишки» 2 «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю»	«Зайка беленький»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.73-74
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора	1.Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2.Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз)	«Перелет птиц»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.72-73
	1	Упражнять детей в беге на	Ходьба в колонне по одному	Игровые упражнения	«Лошадки»	Пензулаева Л.И. Фи-

		выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге	и бег в умеренном темпе	1.Подбрось-поймай» 2.Прокати не задень		зическая культура в детском саду: Средняя группа [стр.76]
	1	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 в рассыпную	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора «Лошадки»	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Бездомный заяц	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.74-75
	1	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом повторить упражнения с мячом, равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба широким шагом, в медленном темпе.	Игровые задания: 1.Перепрыгни ручеек» 2.Бег по дорожке»	«Самолеты»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.77-78
	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками хватом с боков (2 раза)	Самолеты	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.76-77
Апрель	1	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба широким шагом, в медленном темпе.	Перепрыгни ручеек Бег по дорожке Ловкие ребята	«Котята и щенята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.79
	1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную на сигналы инструктора дети выполняют задания	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке положенной на пол	«Охотники и зайцы» Найдем зайку	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.78

		скамейке»по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках		2. Прыжки через 5-6 шнуров, положен- ных в одну линию		
	1	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную на сигналы инструктора дети выполняют задания	1.Прокати и поймай 2.Сбей булаву	«У медведя во бо- ру»	Пензулаева Л.И. Фи- зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.82
	1	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и бегу в рассыпную; повторить задание в рав- новесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора пе- реходят к ходьбе с переша- гиванием через бруски попе- ременно левой и правой но- гой	1. Равновесие – ходьба по доске, ле- жащей на полу, с ме- шочком на голове, ру- ки в сторону 1-2 раза. 2. Прыжки на двух ногах через пре- пятствие 2-3 раза.	«Пробеги тихо» ИМП «Угадай кто позвал»	Пензулаева Л.И. Фи- зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.80
	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыж- ках и подлезании; упраж- нять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограни- ченной площади опоры	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в об- ратную сторону в движении по сигналу инструктора; ходьба и бег в рассыпную	Игровые упражнения: 1.»По дорожке» 2.»Не задень» 3.»Перепрыгни не за- день»	«Воробышки и автомобиль» ИМП «Найдем воробышка»	Пензулаева Л.И. Фи- зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.84
	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и бегу в рассыпную; метанию мешочков в гори- зонтальную цель; закреп- лять правильное исходное положение в прыжках в длину с места	Ходьба в колонне по одному в обход зала, выполнение за- даний по сигналу инструктора	1.Прыжки в длину с места (5-6 раз) 2.Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза)	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Фи- зическая культура в детском саду: Средняя группа стр.82
	1	Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному;	Игровые упражнения	«Догони пару»	Пензулаева Л.И. Фи-

	с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	на сигналы инструктора дети выполняют задания	1.»Успей поймать» 2.»Подбрось - поймай»		физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.85
1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу инструктора «Бабочка»	1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз) 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.84-85
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба «змейкой» между 5-6 предметами	Игровые упражнения 1.Пробеги- задень» 2.Накинь кольцо» 3.Мяч через сетку»	«Догони пару»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.87
1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу инструктора «Бабочка»	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.85
1	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег в рассыпную	Игровые упражнения: 1.Достань до мяча» 2.Перепрыгни ручеек» 3.Пробеги – не задень»	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.89
1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную по сигналу инструктора дети	1.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пят-	«Птички и кошка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя

	и прыжках	выполняют задания «Лошадка», «Мышки»	ку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2-3 раза) 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		группа стр.86
1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражня в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по сигналу инструктора выполнение заданий поднимая колени; по сигналу; «Мышки!»-ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2 – 3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.87
1	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьба и бег по кругу; повторить задание с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу инструктора «Зайки»	Игровые упражнения: 1.Попади в корзину» 2.Подбрось - поймай»	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.90-91
1	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре; прыжки в длину с места	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную; перестроение в три колонны	1.Ходьба по доске (ширина 1,5 см), лежащей на полу, представляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (2 раза) 2.Прыжки в длину с места через 5-6 шну-	«Котята и щенята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.88-89

			ров		
1	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре; прыжки в длину с места	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную; перестроение в три колонны	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше 2.Прыжки в длину с места через шнур, расстояние между шнурами 50 см. 3.Прокатывание мяча между кубиками «змейкой»	«Котята и щенята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр. 89
1	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора выполнение заданий	Игровое упражнение: 1.»Не урони» 2.»Не задень» 3.»Бегом по дорожке»	«Пробеги тихо» Кто ушел?	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.92
1	Повторить ходьбу со сменной ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мяча друг другу (8-10 раз)	«Котята и щенята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.89-90
1	Повторить ходьбу со сменной ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу	1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2.Перебрасывание мячей друг другу в парах 3.Метание мешочков на дальность	«Котята и щенята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.90
1	Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному,	Игровые упражнения:	«Самолеты»	Пензулаева Л.И. Фи-

	с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	выполнение заданий по сигналу инструктора	1. Кто быстрее по дорожке 2. Подбрось - поймай»	Угадай, кто позвал?	физическая культура в детском саду: Средняя группа стр.93-94
--	---	---	--	---------------------	--

Календарно-тематическое планирование по плаванию средней группы

Месяц	№	Программные задачи	УМК
Октябрь	Занятие 1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. 2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал. 3. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.177-178
Октябрь	Занятие 3,4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. 2. Обучение лежанию на воде. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.178-180
Ноябрь	Занятие 5,6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение лежанию на воде. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.180-182
	Занятие 7,8	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.182-184
Декабрь	Занятие 9,10	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.184-186
	Занятие 11,12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение скольжению на груди. 2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. 	А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.186-188

Январь	Занятие 13,14		А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.188-190
Январь	Занятие 15,16	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.190-192
Февраль	Занятие 17,18	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.172-173
	Занятие 19,20	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.194-196
Март	Занятие 21,22	1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. 2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. Закрепление пройденного материала	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.196-198
	Занятие 23,24	1. Обучение плаванию произвольным способом. 2. Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.198-200
Апрель	Занятие 25,26	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.200-202
	Занятие 27,28	1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.202-204

Календарно-тематическое планирование по физкультуре старшей группы

Месяц	Кол-во часов	Программные задачи	Ходьба, бег, построение и перестроение	Основные движения	Подвижная игра	УМК
сентябрь	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывание мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе; перестроение в колонне по два в движении	1.Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.3-4 раза 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваясь от пола. 2-3 раза 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу 10-12 раз	«Мышеловка» ИМП «У кого мяч?»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.15-16
	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе; перестроение в колонне по два в движении	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между предметами, положенными вдоль зала на расстоянии 4 см один от другого. 3.Бросание мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол	«Мышеловка» ИМП «У кого мяч?»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.17
	1	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу. Игровое задание «Быстро в колонну»	Выполнение игровых упражнений: 1.Пингвины» 2.Не промахнись» 3.По мостику»	«Ловишки» ИМП «У кого мяч?»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.17-18
	1	Повторить ходьбу и бег между предмета-	Построение в одну шеренгу, перестрое-	1.Прыжки на двух ногах – «До-стань до предмета».	«Фигуры», «Найди и	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

		ми; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	ние в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; ходьба между предметами (расстояние между кубиками 40 см)	2.Бросок малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками 3.Бег в среднем темпе до 1,5 м.	промолчи»	Старшая группа стр.19-20
	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; ходьба между предметами (расстояние между кубиками 40 см)	1.Прыжки в высоту с места-упражнение«Достань до предмета». 2.Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Ползание на четвереньках между предметами	«Фигуры» «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.20
	1	Повторить ходьбу и бег между предметами в рассыпную; с остановкой по сигналу инструктора. Упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу между предметами; ходьба и бег в чередовании в рассыпную	Выполнение игровых упражнений: 1.»Передай мяч»; 2.»Не задень»	«Мы веселые ребята», «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.20-21
	1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким поднимани-	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3- раза) 2.Равновесие, ходьба по канату (шнuru) боком приставным ша-	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.21-22

		мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	ем колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному 1 мин., темп бега умеренный, переход на ходьбу	гом, руки на поясе, голову и спину держать прямо (2-3-раза) 3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз)		
1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному 1 мин., темп бега умеренный, переход на ходьбу	1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 метра одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. 2.Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечье и колени. 3.Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове (2-3 раза)	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.23-24	
1	Повторить бег продолжительностью 1 минута, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Ходьба в колонне по одному наноска, руки на пояс, переход на бег продолжительностью 1 мин.В чередовании с обычной ходьбой	Выполнение игровых упражнений: 1.Непопадись» 2.Мяч о стену»	«Быстро возьми»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.24	
1	Разучить ходьбу и бег	Ходьба в колонне по	1.Пролезание в обруч боком, не	«Мы весе-	Пензулаева Л.И. Физическая	

		с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	одному. Ходьба в медленном темпе в чередовании с обычной ходьбой. Мелкий семенящий шаг в чередовании с обычной ходьбой	задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз) 2.Равновесие-ходьба, перешагивая брусками или кубики, сохраняя правильную осанку (3-4- раза) 3.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен, как пингвины (дистанция 3-4 м.)(2-3 раза)	лые ребята»	культура в детском саду: Старшая группа стр.24-25
	1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в медленном темпе в чередовании с обычной ходьбой. Мелкий семенящий шаг в чередовании с обычной ходьбой	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5 – 6 раз) 2.Равновесие – ходьба, перешагивание через брусочки, кубики, с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза) 3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 4м (2-3 раза)	«Мы веселые ребята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.26
	1	Упражнять в беге на длинную дистанцию, а так же в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 мин., в умеренном темпе; ходьба в рассыпную	Выполнение игровых заданий: 1.Поймай мяч» 2.Будь ловким»	«Найди свой цвет»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.26-27
Октябрь	1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебра-	Ходьба в колонне по два, бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин., переход на ходьбу	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Передача мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.28-29

		сывании мяча				
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках	Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег до 1 мин., в умеренном темпе, переход на ходьбу	Выполнение игровых упражнений: 1.Отбивание мяча 2.Ведение мяча 3.Пас мяча	«Не попадись»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.29-30	
1	Разучить с детьми 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	Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора дети выполняют задания	1.Прыжки- спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2.броски мяча друг другу двумя руками из-за головы 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.30-32	
1	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, переход на бег.	Выполнение игровых упражнений: 1.Проведи мяч» 2.Мяч водящему»	«Не попадись»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.32	
1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать	Ходьба в колонне по одному, в медленном темпе, семенящий	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз)	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.33-34	

		координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в равновесии	шаг с переходом на обычную ходьбу.	2.Лазанье –подлезание под дугу прямо и боком 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.		
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1 мин.; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнур, положенные на расстоянии одного шага ребенка	Выполнение игровых упражнений: 1.Пас друг другу 2.Отбей волан. 3. Будь ловким.	«Не попадись»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.35	
1	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по два, на сигнал инструктора дети выполняют задания	1.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке (2-3 раза) 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2-3 раза) 3.Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие высота мата 20 см – с трех шагов	«Гуси – лебеди», «Летает не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.35-36	
1	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин.; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затей-	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в среднем темпе до 1,5 мин., ходьба в рассыпную	Выполнение игровых заданий: 1.Посади картофель» 2.Попади в корзину» 3.Попади мяч»	«Ловишки-перебежки» «Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.37-38	

		ники»				
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	Ходьба в колонне по одному, высоким подниманием колен бег враспынную, между предметами.	1. равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, неа каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой. 3. переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	«Пожарные на учении», «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.39-40	
1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе, ходьба враспынную	1. «Мяч о стенку». 2. «Поймай мяч» 3. «Не задень»	«Мышеловка», «Угадай по голосу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.41	
1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения между предметами; повторить прыжки попеременно на левой и правой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети выполняют игровые задания	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно 2.переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом 2-3 раза	«Не оставайся на полу», «Угадай по голосу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.42-43	
1	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упраж-	Ходьба в колонне по одному, перешагивание через канаты	Выполнение игровых упражнений: 1.Мяч водящему»; 2.По мостику»	«Ловишки с ленточками», «Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.43-44	

	нять в беге				
1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную	1.Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед 2.пролезание в обруч прямо и боком группировке, не касаясь верхнего обода 3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.44-45
1	Упражнять в беге, развивать выносливость; перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минут; ходьба врассыпную	Выполнение игровых упражнений: 1.Перебрось и поймай» 2.Перепрыгни – не задень» 3.Ловишки парами»	«Летает-не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.45-46
1	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба по сигналу инструктора дети выполняют задания	1.Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза) 2.Прыжки на правой и левой ноге 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении», «У кого мяч?»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.46-47
1	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий в чередовании с ходьбой	Выполнение игровых упражнений: 1.Мяч о стенку»	«Ловишки-перебежки»; «Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.47
1	Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами с	1.равновесие-ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через	«Ловишки с ленточками»,	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.48-49

		друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	соблюдением определенной дистанции. Ходьба и бег в чередовании	бруски 3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Сделай фигуру	
1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную	Выполнение игровых упражнений: 1.Кто дальше бросит» 2.Не задень»	«Мороз красный нос»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.50-51	
1	Упражнять детей 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	По команде инструктора дети выполняют задание	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5м 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Ползание на четвереньках между предметами	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.51-52	
1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Ходьба и бег за инструктором между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный, до 1,5 мин.	Выполнение игровых упражнений: 1.Метко в цель» 2.Кто быстрее до снеговика» 3.Пройдем по мосточку»	«Мороз красный нос»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.52-53	
1	Упражнять детей в ходьбе и беге врас-	Перестроение в колонну по одному;	1. Перебрасывание мяча большого диаметра.	«Охотники и зайцы»,	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	

		сыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ходьба в рассыпную, на команду инструктора дети выполняют задания	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны	«Летает не летает»	Старшая группа стр.53-54
	1	Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием	Ходьба и бег между ледяными постройками, катание друга на санках	Выполнение игровых упражнений: «Кто дальше бросит», «Сделай фигуру»	«Смелые воробышки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.58
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу инструктора выполнение поворотов вправо и в лево по ходу движения	1. Лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.55-57
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременной на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; повторить игровые упражнения	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу инструктора выполнение поворотов вправо и в лево по ходу движения	«Не задень», «Перепрыгни», «Кто быстрее до снеговика», «Метко в цель»	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр. 58

		с бегом и бросанием				
1	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	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание - броски мяча в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.59-60	
1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу инструктора выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения	«Бег парами», «Метко в цель», «Пробеги не задень», «Прыжки на двух ногах до снеговика»	«Охотники и зайцы»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.58-59	
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Построение в шеренгу, в колонну по одному, образовать круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления	1.Прыжки в длину с места 2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч 3.Броски мяча вверх	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.61-62	
1	Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения с бегом и метанием	Построение в шеренгу, в колонну по одному, образовать круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Кто дальше бросит, катание друг друга на санках	Хитрая лиса	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.67	

1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную, ходьба	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Пролезание в обруч боком 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.63-64
1	Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения с бегом и метанием	Построение в шеренгу, в колонну по одному, образовать круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления	1. По местам , эстафета на санках 2. Кто дальше бросит. 3. Найди свой цвет	«Мы веселые ребята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.67
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Ходьба и бег в заданном темпе по сигналу инструктора смена направления и задания	1.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Ведение мяча в прямом направлении	«Хитрая лиса»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.65-66
1	Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, в колонну по одному, образовать круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления	1. По местам. 2. Кто быстрее до флажка. 3. Перепрыгивание через шнур	«Карусель»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр. 67
1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в	Ходьба и бег в рассыпную 1 мин. Ходь-	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	«Охотники и заяц»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

		беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывание мяча в корзину	ба и бег в колонне по одному выполняя команды инструктора	2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы		Старшая группа стр.68-69
	1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность, игровые упражнения с шайбой.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	1. Точный пас 2. Сбей кеглю 3. Кто быстрее	«Мороз красный нос»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.75
	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнуты ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю	Ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную	4. Прыжки в длину с места. 5. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 6. Лазание-подлезание под дугу	«Не оставайся на полу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.70-71
	1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	1. Перепрыгни не задень 2. Пройди не упади 3. Кто дальше 4. Кто быстрее	«Мы веселые ребята»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.75

1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее	Ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2.Подлезание под палку. 3.перешагивание через шнур	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.71-72
1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность	Ходьба и бег между предметами	Выполнение игровых заданий: 1.Точно в круг» 2.Кто дальше»	«Ловишки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.73
1	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Бег на выносливость. Ходьба в колонне по одному	1.Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 3. Прыжки с ноги на ногу. 3.Отбивание мяча в ходьбе.	«Гуси лебеди»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.73-74
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий по команде инструктора	1. Гонка санок 2. Не попадись 3. По мостику	«Ловишки - перепешки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.75
1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить	Ходьба в колонне по одному, с поворотом на 180 градусов в противоположную сторону. Ходьба по	1.Равновесие-ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу	«Пожарные на учении»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.76-77

		ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	канату в прямом направлении	и ловля его после отскока		
1		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Бег на выносливость. Ходьба в колонне по одному	Выполнение игровых упражнений: 1.Мяч водящему»; 2.Ведение шайбы» 3.Пас точно на клюшку» 4.Проведи не задень»	«Горелки», «Летает не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр. 78-79
1		Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами	Ходьба и бег с изменением направления. Бег враспынную	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочка в вертикальную цель 3.Ползание на четвереньках по прямой, дистанции 5 м.	«Медведи и пчелы»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр. 79-80
1		Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	Ходьба и бег в чередовании	Выполнение игровых заданий: 1. Кто быстрее» 2. Ловкие ребята»	«Карусель»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.80-81
1		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыж-	Ходьба и бег со сменной темпа движения	1..Лазание по гимнастической скамейке. С опорой на ладони и ступни (по-медвежьи) 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком присиавыным шагом, на середине присесть, стать и	«Стоп»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.81-82

		ках		пройти дальше 3.Прыжки вправо, влево через шнур, продвигаясь вперед		
	1	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Ходьба и бег в чередовании	Выполнение игровых упражнений: 1.Канатоходец»; 2. Удочка» 3.Быстро передай»	«Угадай по голосу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.83
	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Ходьба с перестроением в колонну по два в движении. Бег в колонне по одному 1 мин.	1.Лазание под шнур боком 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Равновесие-ходьба на носках через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.83-84
	1	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками	Бег на скорость. Ходьба на восстановление дыхания	Выполнение игровых упражнений: 1.Прокати- сбей». 2.Пробеги не задень»	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.85
	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба и бег по кругу, с перешагиванием через шнуры	1.Ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки через бруски 3.Броски мяча двумя руками из за головы, стоя в шеренгах	«Медведь и пчелы»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.86-87
	1	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить иг-	Ходьба и бег в чередовании	Выполнение игровых упражнений: 1.Не потеряй и доведи» 2. Поймай не потеряй»	«Ловишки-перебежки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.87

		ру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом				
1		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Ходьба и бег между предметами	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Прокатывание обручей друг другу 3.Пролезание в обруч прямо и боком	«Стой»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.88-89
1		Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Бег в умеренном темпе длительностью до 1,5 мин, ходьба между предметами	Выполнение игровых упражнений: 1.Пройди – не задень». 2.Догони обруч» 3.Перебось-поймай» 4.Кто быстрее до флажка»	«Кто быстрее до флажка?», «Кто ушел?»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.89
1		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2.Ползание по прямой, переползание через скамейку 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.89-91
1		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Бег с одной стороны зала на другую	Выполнение игровых упражнений: 1. Кто быстрее» 3. Мяч в круг»	«Карусель»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.91
1		Упражнять в ходьбе и беге между предме-	Ходьба и бег между предметами	1.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.	«Горелки», «Угадай	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

		тами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках		2.Прыжки через короткую скакалку. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом	чей голосок?»	Старшая группа стр.91-93
1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом в прыжках и равновесии	Бег на скорость	Выполнение игровых заданий: 1.Сбей кеглю» 2.Пробеги-не задень» 3.С кочки на кочку»	«Попробуй догони»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.93-94	
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба и бег с поворотом по команде инструктора	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3.Броски мяча о стену и ловля его двумя руками	«Мышеловка», «Что изменилось»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.94-95	
1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)	Бег и ходьба с высоким подниманием бедра	Выполнение игровых упражнений: 1.Проведи мяч» 2.Пас другу» 3.Отбей волан»	«Гуси-лебеди»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.96	
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разу-	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу. 3.Ползание на ладонях и ступнях «По - медвежьи»	«Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.96-97	

	читать				
1	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Бег в умеренном темпе 1,5 минуты	Выполнение игровых заданий: 1.Прокати не урони» 2.Кто быстрее» 3.Забрось в кольцо»	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.97-98
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии с обручем	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами и в рассыпную	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. 2.Лазанье- пролезание в обруч правым и левым боком. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Пожарные на учении»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр. 98-99
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии с обручем	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами и в рассыпную	1.Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. 2.Лазанье-пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр. 99
1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Бег длительностью 3минуты	Выполнение игровых упражнений: 1.»Кто быстрее» 2.»Ловкие ребята»	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.99-100

1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Ходьба с изменением темпа движения	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3.Прыжки на двух ногах между кеглями	«Карась и щука»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.100-101
1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Ходьба с изменением темпа движения	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками 2.Ходьба с перешагиванием через бруски 3.Прыжки на правой и левой ноге	«Караси и щука»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.101
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений.	Выполнение игровых упражнений с мячом: 1. Мяч водящему 2. Эстафета с мячом	«Не оставайся на земле»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.101-102
1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык лазание подшнур; упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, повторить прыжки между предметами	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений.	1. Лазание под шнур. 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Хитрая лиса»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.102
1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами и	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Прыжки между предмета-	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.102

		навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами, Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	в рассыпную	ми. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
	1	Упражнять в беге между предметами, повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами и в рассыпную	Гонка мячей в шеренге Переброска мяча друг другу Броски мяча об пол на месте и в движении	«Бездомный заяц»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа стр.104

Календарно-тематическое планирование по плаванию в старшей группе

Месяц	№	Программные задачи	УМК
Октябрь	Занятие 1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены. 2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала. 3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. 4. Повторение изученных упражнений. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.208-210

	Занятие 3,4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании. 3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук. 4. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.210-213
Ноябрь	Занятие 5,6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 3. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.213-215
	Занятие 7,8	Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.215-217
Декабрь	Занятие 9,10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. 2. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.217-220
	Занятие 11,12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. 2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 3. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.220-222
Январь	Занятие 13,14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию комбинированным способом руки — дельфин, ноги — кроль. 3. Закрепление пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.222-224

	Занятие 15,16	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 2. Закрепление пройденного материала	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.224-226
Февраль	Занятие 17,18	1. Закрепление пройденного материала. 2. Побуждать детей переплывать бассейн.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.226-228
	Занятие 19,20	1. Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.228-230
	Занятие 21,22	1. Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин. 2. Закрепление пройденного материала.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.231-233
Март	Занятие 23,24	1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.233-235
Апрель	Занятие 25,26	1. Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.235-237
	Занятие 27	1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.237-239

Календарно-тематическое планирование в подготовительной к школе группы

Месяц	Кол-во часов	Программные задачи	Ходьба, бег, построение и перестроение	Основные движения	Подвижная игра	УМК
Сентябрь	1	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Построение в две шеренги, равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую сторону	Выполнение игровых упражнений: 1. Ловкие ребята». 2. Пингвины»	«Догони свою пару», «вершки и корешки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.11
	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанке при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м. ходьба – 20 м. бег); бег рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах, через шнуры 3.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.	«Ловишки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.9-10
	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанке при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м. ходьба – 20 м. бег); бег рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, чрез набивные мячи 3. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы.	«Ловишки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.10

		при переброске мяча			
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу	1.Быстро встань в колонну» 2.Прокати обруч»	«Совушка»; «Великаны и гномы»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.14
1	Упражнять 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	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора дети выполняют задания	1.Прыжки с оставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка 2.Перебрасывание мяча через сетку друг другу 3.Лазанье под шнур	«Не оставайся на полу», «Летает не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.11-12
1	Упражнять 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	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора дети выполняют задания	1.Прыжки на двух ногах между предметами 2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. 3.Упражнение в ползании «крокодил».	«Не оставайся на полу», «Летает не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.13
1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами	1. Быстро передай. 2. Пройди не задень.	«Совушка», «Летает не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.16
1	Упражнять в ходьбе и	Ходьба в колонне по одному	1.Подбрасывание мяча	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая

		беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке	с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение колонной по три	одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ходьба гимнастической скамейке поднимая правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу отвести руки в стороны		культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.15
1	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение колонной по три	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь») 3. Ходьба гимнастической скамейке, на середине выполнив поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.16	
1	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения а прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук, переход на бег по сигналу инструктора	1.Прыжки по кругу» 2.Проведи мяч»	«Круговая лапта», «Фигуры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.18	
1	Упражнять в чередова-	Ходьба в колонне по круг в	1.Ползание по гимна-	«Не попа-	Пензулаева Л.И. Физическая	

		нии ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнур	чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе и беге производится в движении по сигналу	стической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше 3.Прыжки из обруча в обруч	дись»	культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.16-17
1	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше 3.Прыжки из обруча в обруч	«Не попадись»	1.Лазание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнур	«Не попадись»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.18	
1	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания в прыжках	Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора дети выполняют задания	1.Перебрось-поймай» 2.Не попадись»	«Фигура»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.22	
1	Закреплять навыки ходьбы и бега между	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами,	1.Ходьба по гимнастической скамейке руки за	«Перелет птиц»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	

		предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость при упражнениях с мячом	поставленными по двум сторонам зала сохраняя дистанцию между друг другом	головой; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пойти дальше 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.		Подготовительная к школе группа стр.20-21
	1	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе	1.Кто самый меткий» 2.Перепрыгни не задень»	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.24
	1	Упражнять 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	Ходьба в колонне по одному на сигнал инструктора дети выполняют задания	1.Прыжки с высоты 40см спрыгивание на полусогнутые ноги 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь») в прямом направлении	«Не оставайся на полу», «Эхо»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.22-23
	1	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу инструктора; развивать точность упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу инструктора; бег с перепрыгиванием предметов, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	Выполнения игровых упражнений. 1. «Успей выбежать». 2. «Мяч водящему».	«Не падайсь»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.26-27
	1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходь-	1.Ведение мяча по прямой.	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

		колен; повторить упражнения с ведением мяча; ползания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры	бу с высоким подниманием колен. Перестроение в три колонны.	2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки свободно балансируя руками.		Подготовительная к школе группа стр.24-25
	1	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча	Ходьба в колонне по два, на сигнал; бег в умеренном темпе	Выполнение игровых упражнений. 1. «Лягушки». 2. «Не попадись».	«Ловишки с ленточками»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.28-29
	1	Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, с ползанием на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную используя все пространство зала.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром. 2. Прыжки на левой и правой ноге между предметами по двум сторонам зала. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.27-28
	1	Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжка-	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба с перешагиванием с попеременной правой и левой ногой через шнуры; бег с перепры-	Выполнение игровых упражнений. 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	«Мышеловка», «Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.32

		ми.	гиванием через бруски.			
	1	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами; пятки на полу; носки на канате, носки или на середине стопы на канате 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, подряд без паузы. 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему»	«Догони свою пару», «Угадай чей голосок»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.29-32
	1	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий в чередовании с ходьбой	Выполнение игровых упражнений: 1.Передача мяча по кругу» 2.Не задень»	«Не оставайся на полу», «Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.34
	1	Упражнять в ходьбе с изменением направлением движения; прыжки через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу инструктора с упражнениями для рук	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.	«Фигуры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.32-34
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием	Ходьба в колонне по одному вокруг спортивной площадки, по сигналу инструктора смена задания ходьба с вы-	Выполнение игровых упражнений. 1. Ловля мяча – игровой вариант с водящим.	«По местам»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.36-37

		колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	соким подниманием колена, ходьба широкими шагами			
	1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьба и бег повторить в чередовании.	1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под дугу заданным способом. 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.	«Перелет птиц», «Летает не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.34-36
	1	Повторить ходьбу и бег с изменением движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предмет; упражнять в выполнении задания с мячом	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; по сигналу инструктора выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную	Выполнение игровых заданий: 1.Передай мяч 2.С кочки на кочку	«Хитрая лиса»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.39
	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй бег между кубиками.	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах справа и слева через шнур попеременно, энергично отталкиваясь ногами 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Фигуры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.37-38

1	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 мин.); Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Ходьба, в колонне по одному выполняя сигналы инструктора «Аист», «Лягушки», «Зайка». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 мин.), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	Выполнение игровых упражнений: 1.Пройди не задень» 2.Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.41-42
1	Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны: руки за головой. Бег врассыпную, в колонне по одному, в колонне по два	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 2.Прыжки на двух ногах между предметов, огибая их 3.Бросание мяча верхней рукой и ловля двумя руками	«Хитрая лиса»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.40-41
1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, «Бабочка» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Выполнение игровых упражнений. 1. «Пройди – не урони». 2. «Из кружка в кружок».	«Стой»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.43-44
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыж-	Ходьба в колонне по одному с выполнением сигнала инструктора, ходьба на переход на обычную ходьбу, ходьба семенящим шагом, руки на	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом	«Салки с ленточкой», «Эхо»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.42-43

		ки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча	поясе; бег враспынную, построение в три колонны.	«Передача мяча в колоннах». 3. Ползание по скамейки на ладонях и коленях.		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Повторить задание с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Выполнение игровых упражнений. 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди не урони».	«Лягушки и цапля»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.46-47
1		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.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Ходьба по рейки гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на поясе.	«Попрыгунчики - воробышки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.45-46
1		Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании	Ходьба, в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Выполнение игровых упражнений. 1. «Точный пас». 2. «Кто дальше бросит?».	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.48-49

		снежков на дальность.		3. «По дорожке проскользни».		
1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.	Перестроение в колонну по одному, переход в ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу. Выполнения сигнала инструктора «Поворот» - поворот в противоположную сторону и продолжения ходьбы по кругу.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейки боком приставным шагом. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	«Хитрая лиса», «Эхо»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.47-48	
1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два мороза».	Ходьба и бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки.	Выполнение игровых упражнений. 1. «Кто быстрее». 2. «Проскользни – не упади».	«Два Мороза»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.51-52	
1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнение на равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, переход в ходьбе по кругу, поворот по сигналу инструктора в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	«День и ночь»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.49-51	
1	Провести игровые	Выполнение игровых	Выполнение игровых и	«Два Мороза»	Пензулаева Л.И. Физическая	

		упражнения «Снежная королева»; упражнения с элементами хоккея; игровые задания в метании снежков на дальность; игровые упражнения с прыжками «Веселые воробышки»	упражнений «Снежная королева»	тренировочных упражнений: 1. Кто дальше бросит» 2. Веселые воробышки»		культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.54
	1	Повторить ходьбу с выполнение заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползание по скамейки.	Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполнять задание для рук – за голову, на поясе, вверх. Ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки, в длину с места (на маты). 2. «Поймай мяч» - игровое упражнение. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди головой (Вес мяча не более 1 кг)	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.52-53
	1	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; Повторить катание друг друга на санках.	Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются	Выполнение игровых упражнений. 1. «Хоккеисты». 2. «Прокати».	«Два Мороза»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.56
	1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу инструктора перешагивание через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колон-	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и подбрасывание его двумя руками. 2. Лазанье, под шнур правым и левым боком не	«Удочка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.54-56

			ны.	касясь верхнего края. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубиками.		
	1	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам»	Ходьба в колонне по одному	1. По ледяной дорожке 2. По местам. 3. Поезд.	«Фигуры»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.58
	1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию инструктора, враспынную, перестроение в три колонны	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.57-58
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	«Быстро по местам» по кругу ставят санки. Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе.	Игровые упражнения 1. «Точная подача». 2. «Попрыгунчики».	«Два Мороза»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.60-61
	1	Упражнять в сохранении равновесия	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в	1. Ходьба по гимнастической скамейке, пере-	«Ключи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

		при ходьбе повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	форме игры. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	шагивание через набивные мячи. 2. Броски мяча в середине между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).		Подготовительная к школе группа стр.59-60
	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, действовать по сигналу инструктора «Фигура»	Игровые упражнения 1. «Гонки санок». 2. «Пас на клюшку».	«Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.62-63
	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; Разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Ходьба в колонне по одному по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспышную.	1. Прыжки –подскоки на правой и левой ноге попеременно постепенно продвигаясь вперед. 2. Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Лазанье под дугу прямо и боком.	«Не оставайся на земле»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.61-62
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с санками, с клюшкой и шайбой.	Ходьба по кругу, по сигналу инструктора «ветер» дети ускоряют ходьбу и переходят на бег умеренного темпа. На сигнал «Ветер стих» постепенно замедляют движение и останавливаются.	Игровые упражнения: 1. «Гонка санок». 2. «Загони шайбу»	«Карусель»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.64-65

	1	Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивание попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Перестроение в колонны по три.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2 –2,5 метров.	«Не попадись» (с прыжками)	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.63-64
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий «Найди свой цвет»; повторить игровые упражнения метанием снежков с прыжками	Ходьба по кругу, по сигналу инструктора «ветер» дети ускоряют ходьбу и переходят на бег умеренного темпа. На сигнал «Ветер стих» постепенно замедляют движение и останавливаются	Игровые упражнения: 1. Не попадись». 2. «Загони шайбу»	«Белые медведи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.66
	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползанье на четвереньках между предметами; повторить упражнение на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора «Стоп!» останавливаться,	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч без пауз используя взмах рук.	«Жмурки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.65-66

	1	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Бегуны» - бег на скорость (дистанция 10м), повернувшись кругом и от линии финиша повторить задание 3-4 раза с паузой между забегами.	Игровые упражнения: 1. «Лягушка в болоте» 2. «Мяч о стенку» построение в 3 колонны перед стенкой, у первого игрока мяч. Игрок бросает мяч о стену и уходит в конец своей колонны, следующий игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стену. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.73-74
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; ходьбе повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, Эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; сохранять дистанцию, не задевать предметы; ходьба и бег враспыленную.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть (вторая подгруппа выполняет упражнения с мячом бросание мяча в верх одной рукой, ловля двумя). 2. Прыжки на двух ногах вперед ноги врозь, ноги вместе, поворот кругом. 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	«Ключи»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.72-73

	1	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы весёлые ребята»	«Охотники и утки»- дети делятся на 2 равные команды: утки – становятся в середину большого круга, охотники бросают мяч, стараясь осалить им уток. Когда большинство будет осалено, дети меняются ролями.	«Тихо- громко»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.75-76
	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. 2. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) двумя руками. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.74-75
	1	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Кто скорее до мяча»	Игровые упражнения: 1. «Пас ногой». 2. «Ловкие зайчата»	«Горелки», «Эхо»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.78-79
	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; Повторить упражнение сползанием на равновесие при ходьбе по повышен-	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки за головой; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют	«Волк во рву»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.76-77

		ной опоре.				
	1	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровое упражнение «Салки-перебежки»	Выполнение игрового упражнения: 1. «Передача мяча в колонне». 2. «Удочка»	«Горелки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.80-81
	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое упражнение «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой, с перешагиванием через набивные мячи, расставленными на расстоянии одного шага ребенка. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.79-80
	1	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Выполнение игровых упражнений: 1. «Перешагни – не задень». 2. «С кочки на кочку»	«Охотники и утки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.82-83
	1	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках с мячом.	Игра «быстро возьми». Ходьба в колонне по одному; ходьба вокруг кубиков.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.81-82
	1	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражне-	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал повернуть в другую сто-	Выполнение игровых упражнений: 1. «Пас ногой».	«Горелки»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе

		ния с мячом в руках.	рону и продолжить ходьбу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2. «Пингвины.		группа стр.84
	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.83
	1	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному. «Перебежки	Выполнение игровых упражнений: 1. «Пройди – не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	«Тихо-громко»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.86-87
	1	Упражнять детей в ходьбе в колонного одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную.	1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах Продвигаясь вперед.	Затейники»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.84-86

	1	Повторить игровое упражнение с ходьбой им бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	Ходьба в колонне по одному, выполняют по сигналу инструктора «Ров справа»	1. Передача мяча в колонне.	«Лягушки в болоте, «Горелки», «Великаны и гномы»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.88
	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнение в равновесии, в прыжках, с мячом	Игровое задание «По местам»	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	«Салки с ленточкой»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.87-88
	1	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнения в равновесии с дополнительными заданиями	Ходьба в колонне по одному, с переходом на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 мин.); переход на ходьбу; повторить бег.	Выполнение игровых упражнений: 1. «Пас на ходу». 2. «Брось -поймай». 3. «Скакалочка»	«Лягушки в болоте»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.90
	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стен-	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары походу движения; бег враспынную.	1. Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, Продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.88-89

		ку.		3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.		
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	«Горелки», «Летает - не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.90-91
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки», «Летает - не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.91-92
	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег враспынную.	Выполнение игровых упражнений: 1. «Ловкие прыгуны». 2. «Проведи мяч». 3. «Пас друг другу»	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.92
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу; бег по	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке гим-	«Воробьи и кошка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе

		кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег враспынную.	настической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову. 3. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках.		группа стр.92-93
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу; бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег враспынную.	1.Метаниемешочков на дальность. 2.Лазание под шнур прямо и боком. 3. Равновесие-ходьба между предметов на носках с мешочком на голове	«Воробьи и кошка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.93
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; Повторить задание с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» в чередовании с обычной ходьбой.	Выполнение игровых упражнений: 1. «Мяч водящему». 2. «Кто скорее до кегли»	«Мышеловка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.93-94
	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному на сигнал «Аист» остановиться встать на одной ноге, сигнал «Лягушки», «Мышки» - ходьба мелким семенистым шагом, руки на поясе. Ходьба и бег враспынную.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой полет, ходьба по рейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Охотники и утки», «Летает – не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.95-96
	1	Упражнять в ходьбе и	Ходьба в колонне, сигнал	1. Ползание по гимна-	«Охотники и	Пензулаева Л.И. Физическая

		беге с выполнением заданий по сигналу; Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Аист» остановиться, встать на одной ноге, сигнал «Лягушки», «Мышки» - ходьба мелким семенистым шагом, руки на поясе. Ходьба и бег в рассыпную.	стической стенке на четвереньках. 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Равновесие-ходьба с перешагиванием через предметы.	утки», «Летает –не летает»	культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.96
	1	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Построение в три колонны,, выполнение сигнала инструктора «По местам» и «Разбежались».	Выполнение игровых упражнений: 1. «Кто быстрее». 2. «Пас ногой». 3. «Кто выше прыгнет»	«Не оставайся на земле»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.96
	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному на сигнал Аист» остановиться встать на одной ноге, сигнал «Лягушки», «Мышки» - ходьба мелким семенистым шагом, руки на поясе. Ходьба и бег в рассыпную.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой полет, ходьба по рейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Охотники и утки», «Летает –не летает»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.95-96
	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную ;в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу; бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег в рассыпную.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Лазание под шнур прямо и боком. 3. Равновесие-ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа стр.16

--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по плаванию в подготовительной к школе группе

Месяц	№	Программные задачи	УМК
Октябрь	Занятие 1,2	1. Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала. 2. Напоминание правил поведения в бассейне. 3. Повторение изученных упражнений на воде.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.242-245
	Занятие 3,4	1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.245-247
Ноябрь	Занятие 5,6	1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием. 2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.247-249
	Занятие 7,8	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин. 2. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации. 3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.249-251

Декабрь	Занятие 9,10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.252-254
Январь	Занятие 11,12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации. 2. Изучение движений ног способом брасс. <p>Закрепление и совершенствование пройденного материала</p>	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.254-256
	Занятие 13,14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом. 2. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации. 3. Закрепление и совершенствование пройденного материала. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.256-258
Февраль	Занятие 15,16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.258-260
	Занятие 17,18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.260-263
Март	Занятие 19,20	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.263-264
	Занятие 21,22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение плаванию под водой. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. 	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.265-267
	Занятие 23,24	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.267-269
	Занятие 25,26	1. Обучение приемам самопомощи.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова

		2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.269-271
Апрель	Занятие 27	1. Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.271-273
	Занятие 28	1. Совершенствование изученных способов плавания. 2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.273-275
	Занятие 29	3. Совершенствование изученных способов плавания. 4. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», стр.275-277

Лист изменений и дополнений

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