

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской
области»

Принята
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1
комбинированного вида Белгородской области»
Протокол № 1 от 30.08.2016 г.

Утверждена
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1
комбинированного вида Белгородской области»
Приказ № 131 от 30.08.2016 г.

Рабочая программа
по реализации примерной реализации основной
общеобразовательной программы дошкольного образовательного
учреждения на 2016 – 2017 учебный год по физической культуре
составлена на основе «Основной общеобразовательной программы
дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под
ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

Инструктор
по физической культуре
Волощенко Н.Н.

п.Ровеньки - 2016 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Принципы и подходы к формированию программы.
 - 1.2. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет.
 - 1.3. Физкультурно-оздоровительная работа.
 - 1.4. Режим двигательной активности. Формы и методы работы.
 - 1.5. Учебный план по освоению образовательной области "Физическое развитие".
 - 1.6. Условия реализации программы.
 - 1.7. Перспективно - тематическое планирование.
2. Календарно – тематическое планирование содержания организованной образовательной деятельности.
3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.
4. Планируемые результаты освоения Программы.
5. Взаимодействие с семьями воспитанников.
6. Предметно-развивающая среда.
7. Методическое обеспечение реализации рабочей программы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей от 3 до 7 лет (далее - Программа) определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области» (далее ДОУ) и разработана в соответствии с основной образовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области» на основании следующего нормативно – правового обеспечения, регламентирующего функционирование системы дошкольного образования в российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным

программам дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Данная рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Цель: формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.1. Принципы и подходы к формированию программы.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе ООД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

Методы обучения.

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).

- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

1.2. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно

также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости

детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

1.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий МБДОУ включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания,
- психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников МБДОУ:

- заведующий,
- медицинская сестра,
- старший воспитатель,

- инструктор по физкультуре,
- воспитатели.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по

физкультуре реализуется через несколько направлений:

- I. Работа с детьми.
- II. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.
- III. Взаимодействие с родителями.
- IV. Взаимодействие с социумом.
- V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- организованная образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

ООД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Коррекционная работа

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

1.4. Режим двигательной активности Формы и методы работы

Формы и методы работы	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа	примечание
Утренняя гимнастика	5	5	8	10	10	Ежедневно
Физкультминутка	1	2	3	3-4	4-6	Ежедневно во время НОД
П/и, физические упражнения на прогулке	10	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке
Спортивные игры, эстафеты на прогулке				7-10	8-10	
Музыкально-ритмичес-	6	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2р/нед.

кие движения, музыкаль ные п/и						
Индивидуаль ная работа по развитию движений	2	2	3	3	3-4	На прогулке, в других режимах моментах (в среднем на 1 ребенка 1 день)
Игры- хороводы, игровые упражнения, п/п малой подвижности	2	3	3	3-5	5	В утренний прием, перед НОД, как оргмомент
Гимнастика после сна	10	10	12	15	15	Ежедневно
Физкультурн ые занятия	10	15	20	25	30	3 раза в неделю, 1 занятие на улице круглогодично
Самостоятел ьная двигательная деятельность	+	+	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
День здоровья	+	+	+	+	+	2р /год
Неделя здоровья	+	+	+	+	+	1р/год
Физкультурн ый праздник	+	+	+	+	+	1р/квартал
Физкультурн ые досуг	10	15	20	25	30	1р/месяц
Объем д/а в организованн ых формах (час/неделю)	4ч	4ч 45 минут	5ч 50 минут	7ч 40 минут	8ч	

1.5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы программы	Первый год обучения (возраст детей 3-4 года)(%)	Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет) (%)	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет)(%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построение	2	2	3	3
ОРУ	5	6	10	10
Основные движения	68	68	65	67
В том числе:	5	5	9	9
ходьба				
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метание	14	15	16	17
Лазанье	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9
Подвижные игры	16	14	8	6
Упражнения под музыку	5	5	7	7
Контрольные упражнения	4	4	4	4
Итого (%)	100%	100%	100%	100%

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий – 25 мин., четвертый – 30 мин.)

1.6.Условия реализации программы:

- Физкультурные занятия:
 - Вводные занятия,
 - Занятия - изучения нового материала,
 - Занятия - совершенствования изученного,
 - Контрольные занятия,
 - Смешанные;
 - Дополнительные занятия физическими упражнениями:
 - Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями (цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей);
 - Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - Утренняя гимнастика (цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность),
 - Физкультминутки (цель - посредством физических упражнений в

середине занятия в значительной мере повысить работоспособность детей),

- Физические упражнения (основное средство физического воспитания.

Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма),

- Подвижные игры (цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями),

- Упражнения после дневного сна (цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию);

- Физкультурно- массовые мероприятия:

- Физкультурные досуги (одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности),

- Физкультурные праздники (мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, а так же пропагандирующие занятия физической культурой как среди детей, так и среди их родителей);

- Индивидуальные занятия (средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников);

- Самостоятельная деятельность детей (реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности).

1.7. ПЕРСПЕКТИВНО– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сентябрь		Итоговые мероприятия
1-2 неделя с 01.09. по 11.09.	До свидания лето, здравствуй детский сад.	День знаний. Конкурсы, викторины.
3-4 неделя с 14.09. по 30.09.	Осень (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Праздник осени, выставка детского творчества.
Октябрь		
1-2 неделя с 01.10. по 16.10.	Я в мире человек. (Я вырасту здоровым).	День здоровья. Выставка детского творчества.
3-4 неделя с 19.10. по 30.10.	Мой дом, мой посёлок, моя страна.	Спортивный праздник. Выставка детского творчества
Ноябрь		
1-2 неделя с 02.11. по 13.11.	Дружба. День народного единства.	Праздник день народного единства.

		Выставка детского творчества
3-4 неделя с 16.11. по 30.11.	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
Декабрь		
1-2 неделя с 01.12. по 11.12.	Зима (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада, зимние виды спорта).	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 14.12. по 31.12.	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник
Январь		
1-2 неделя с 1.01. по 15.01.	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки»
3-4 неделя с 18.01. по 29.01.	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Февраль		
1-2 неделя со 01.02. по 12.02.	Зима. Дикие животные и птицы.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.02. по 29.02.	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества
Март		
1-2 неделя со 01.03. по 11.03.	Международный женский день.	Праздник 8 марта, выставка детского творчества
3-4 неделя с 14.03. по 31.03.	Народная культура и традиции.	Выставка детского творчества. Фольклорный праздник
Апрель		
1-2 неделя с 01.04. по 15.04.	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Праздник весны. Выставка детского творчества
3-4 неделя с 18.04. по 29.04.	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Май		
1-2 неделя с 2.05. по 12.05.	Весна. Дикие животные и птицы.	Праздник птиц. День Победы.
3-4 неделя с 16.05. по 31.05.	Здравствуй, лето.	Выставка детского творчества

**2. Календарно – тематическое планирование содержания
организованной образовательной деятельности**

Для детей второй младшей группы (3 - 4 лет)

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Подтема	Дата	Используемая литература
Физическое развитие	Физическая культура (Сентябрь)	Занятие 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.	5.09.2016 7.09.2016 8.09.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. ст23
		Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.	12.09.2016 14.09.2016 15.09.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст24
		Занятие 3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	19.09.2016 21.09.2016 22.09.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст25
		Занятие 4. Развивать ориентировку в пространстве.	26.09.2016 28.09.2016 29.09.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст26
		Занятие 5. Упражнять в сохранение равновесия. Развивать умение приземляться.	3.10.2016 5.10.2016 6.10.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные Занятия с детьми 3-4 лет.С.28

Физическое развитие	Физическая культура (октябрь)	Занятие 6. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	10.10.2016 12.10.2016 13.10.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст29
		Занятие 7. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.	17.10.2016 19.10.2016 20.10.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. ст 30
		Занятие 8. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	24.10.2016 26.10.2016 27.10.2016 31.10.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет.ст31

Физическое развитие	Физическая культура (ноябрь)	Занятие 9. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.	2.11.2016 3.11.2016 28.11.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст33
		Занятие 10. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.	7.11.2016 9.11.2016 10.11.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 34
		Занятие 11. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	14.11.2016 16.11.2016 17.11.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет.ст35
		Занятие 12. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	21.11.2016 23.11.2016 24.11.2016 30.11.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст37

Физическое	Физическая	Занятие 13.	1.12.2016	Л.И. Пензулаева
------------	------------	-------------	-----------	-----------------

развитие	культура (декабрь)	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную	5.12.2016 7.12.2016 8.12.2016	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст38
		Занятие 14. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	12.12.2016 14.12.2016 15.12.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст40
		Занятие 15. Упражнять детей и беге с остановкой по сигналу воспитателя.	19.12.2016 21.12.2016 22.12.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 41
		Занятие 16. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве.	26.12.2016 28.12.2016 29.12.2016	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. 42
Физическое развитие	Физическая культура (январь)	Занятие 17. Повторить ходьбу с выполнением задания.	9.01.2017 11.01.2017 12.01.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 43
		Занятие 18. Упражнять детей в ходьбе колонной по	16.01.2017 18.01.2017 19.01.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст45

		одному.		
		Занятие 19. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.	23.01.2017 25.01.2017 26.01.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст46
		Занятие 20. Повторить ходьбу с выполнением заданий .	30.01.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 47

Физическое развитие	Физическая культура (февраль)	Занятие 21. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.	1.02.2017 2.02.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 50
		Занятие 22. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	6.02.2017 8.02.2017 9.02.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 51
		Занятие 23. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.	13.02.2017 15.02.2017 16.02.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст52
		Занятие 24. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную.	20.02.2017 22.02.2017 27.02.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 53

Физическое развитие	Физическая культура (март)	Занятие 25. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	1.03.2017 2.03.2017 27.03.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст54
---------------------	----------------------------	--	--------------------------------------	---

		Занятие 26. Упражнять в ходьбе и беге враспынную.	6.03.2017 9.03.2017 29.03.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 56
		Занятие 27. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	13.03.2017 15.03.2017 16.03.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст57
		Занятие28. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами	20.03.2017 22.03.2017 23.03.2017 30.03.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 58

Физическое развитие	Физическая культура (апрель)	Занятие 29. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов.	3.04.2017 5.04.2017 6.04.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст60
		Занятие30. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнение заданий.	10.04.2017 12.04.2017 13.04.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 61
		Занятие 31. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	17.04.2017 19.04.2017 20.04.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 62
		Занятие 32. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.	24.04.2017 26.04.2017 27.04.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст63

Физическое развитие	Физическая культура (май)	Занятие 33. Повторить ходьбу и бег	3.05.2017 4.05.2017 31.05.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми
------------------------	---------------------------------	--	--------------------------------------	--

		враспынную, развивая ориентировку в пространстве.		3-4 лет. Ст65
		Занятие 34. Упражнять дети в ходьбе и беге между предметами .	8.05.2017 10.05.2017 11.05.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст66
		Занятие35. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	15.05.2017 17.05.2017 18.05.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 67
		Занятие 36.упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	22.05.2017 24.05.2017 25.05.2017 29.05.2017	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Ст 68

Для детей средних групп (4 - 5 лет)

	Базовый вид деятельности	Тема	Дата	Используемая литература
«Физическое развитие»	Физическая культура	Упражнения в ходьбе и бег колонной по одному. Ходьба между двумя линиями. Прыжки на двух ногах на месте.	01.09.2016, 05.09.2016, 08.09.2016, 12.09.2016	Л. И. Пензулаева с. 20
		Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу. Прыжки «Достань до предмета».	15.09.2016, 19.09.2016, 22.09.2016, 26.09.2016 29.09.2016	Л. И. Пензулаева с.22

	Прокатывание мяча друг другу.		
	Ходьба колонной по одному с выполнением задания. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	03.10.2016, 06.10.2016, 10.10.2016, 13.10.2016,	Л. И. Пензулаева с. 31
	Построение в шеренгу. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке.	17.10.2016, 20.10.2016, 24.10.2016, 27.10.2016	Л. И. Пензулаева с. 34
	Ходьба и бег колонной по одному. Лазанье под дугу. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах.	03.11.2016, 07.11.2016, 10.11.2016, 14.11.2016	Л. И. Пензулаева с. 37
	Упражнение в ходьбе и беге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнур. Прокатывание мяча.	17.11.2016, 21.11.2016, 24.11.2016, 28.11.2016	Л. И. Пензулаева с. 42
	Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Ползание по гимнастической	01.12.2016, 05.12.2016, 08.12.2016	Л. И. Пензулаева с. 46

	скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.		
	Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба по шнуру. Прокатывание мяча между предметами.	12.12.2016, 15.12.2016, 19.12.2016, 22.12.2016	Л. И. Пензулаева с. 49
	Ходьба и бег колонной по одному. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке.	26.12.2016, 29.12.2016, 09.01.2017, 12.01.2017,	Л. И. Пензулаева с. 53
	Ходьба с выполнением действий по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами на двух ногах.	16.01.2017, 19.01.2017, 23.01.2017, 26.01.2017, 30.01.2017	Л. И. Пензулаева с. 55
	Ходьба и бег между предметами. Ходьба по канату. Прыжки из обруча в обруч.	02.02.2017, 06.02.2017, 09.02.2017	Л. И. Пензулаева с. 59
	Ходьба со сменой ведущего. Прыжки с гимнастической скамейки. Подлезание под дугу.	13.02.2017, 16.02.2017, 20.02.2017, 27.02.2017	Л. И. Пензулаева с. 60

		Ходьба и бег между предметами. Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	02.03.2017, 06.03.2017	Л. И. Пензулаева с. 62
		Ходьба колонной по одному с выполнением задания. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки с возвышенности.	09.03.2017, 13.03.2017, 16.03.2017, 20.03.2017, 23.03.2017, 27.03.2017, 30.03.2017	Л. И. Пензулаева с. 66
		Ходьба колонной по одному. Переход к ходьбе по кругу. Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	03.04.2017, 06.04.2017, 10.04.2017, 13.04.2017	Л. И. Пензулаева с. 73
		Ходьба с выполнением задания. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур.	17.04.2017, 20.04.2017, 24.04.2017, 27.04.2017	Л. И. Пензулаева с. 75
		Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба	04.05.2017, 08.05.2017, 11.05.2017	Л. И. Пензулаева с. 82

		по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. Метание мешочка в горизонтальную цель.		
		Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	16.05.2017, 18.05.2017, 22.05.2017, 25.05.2017	Л. И. Пензулаева с. 90
	Физическая культура на прогулке	Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча двумя руками.	07.09.2016, 14.09.2016	Л. И. Пензулаева с. 22
		Ходьба и бег в колонне по одному. Катание обруча друг другу. Упражнения в прыжках.	21.09.2016, 28.09.2016	Л. И. Пензулаева с. 24
		Катание обруча друг другу. Упражнения в прыжках.	05.09.2016, 12.09.2016	
		Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Перебрасывание мяча друг другу.	19.10.2016, 26.10.2016	Л. И. Пензулаева с. 30
		Упражнение в перебрасывании мяча через сетку. Ходьба по уменьшенной опоре.	02.11.2016, 09.11.2016	Л. И. Пензулаева с. 33

	Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения в прыжках, с мячом.	16.11.2016, 23.11.2016, 30.11.2016	Л. И. Пензулаева с. 35
	Ходьба и бег в колонне по одному. Бросание мяча в корзину.	07.12.2016, 14.12.2016	Л. И. Пензулаева с. 39
	Ходьба и бег между сооружениями из снега. Упражнения со снежками.	21.12.2016, 28.12.2016	Л. И. Пензулаева с. 30
	Ходьба и бег между снежными сооружениями с остановкой по сигналу. Эстафеты со снежками.	11.01.2017	Л. И. Пензулаева с. 54
	Ходьба и лёгкий бег между снежными постройками. Змейкой. Игровые упражнения в прыжках.	18.01.2017, 25.01.2017	Л. И. Пензулаева с. 57
	Ходьба и бег с остановкой по сигналу вокруг снежной бабы. Упражнения со снежками.	01.02.2017, 08.02.2017	Л. И. Пензулаева с. 60
	Перепрыгивание через препятствия. Метание снежков на дальность.	15.02.2017, 22.02.2017	Л. И. Пензулаева с. 63

		Ходьба и бег змейкой. Метание малого мяча в цель. Упражнения в прыжках.	01.03.2017, 15.03.2017	Л. И. Пензулаева с. 68
		Ходьба и бег в чередовании с прыжками. Игровые упражнения на внимание и скорость.	22.03.2017, 29.03.2017	Л. И. Пензулаева с. 77
		Бег на выносливость. Прыжки на одной ноге(правой и левой попеременно). Упражнения с мячом.	05.04.2017, 12.04.2017	Л. И. Пензулаева с. 78
		Ходьба и бег с поиском своего места. Прокатывание обручей. Упражнения с мячом.	19.04.2017, 26.04.2017	Л. И. Пензулаева с. 82
		Ходьба и бег по кругу. Упражнения в прыжках. Ходьба по ограниченной площади опоры.	03.05.2017, 10.05.2017	Л. И. Пензулаева с. 85
		Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Перебрасывание мяча друг другу.	17.05.2017, 24.05.2017, 31.05.2017	Л. И. Пензулаева с. 86

Для детей старших групп (5-6 лет)

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Тема	Дата	Используемая Литература
Физическое развитие	Физическая культура (сентябрь)	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную.	02.09.2016 02.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст15
		Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную.	06.09.2016 06.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст17
		Занятие 3. Упражнять детей в построении в колонны.	07.09.2016 08.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст17
		Занятие 4. Повторить ходьбу и бег между предметами.	09.09.2016 09.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст19
		Занятие 5. Повторить ходьбу и бег между предметами.	13.09.2016 13.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст20
		Занятие 6. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.	14.09.2016 15.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст20

		Занятие 7. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.	16.09.2016 16.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст21
		Занятие 8. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	20.09.2016 20.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст23
		Занятие 9. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнять в прыжках.	21.09.2016 22.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст24
		Занятие 10. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.	23.09.2016 23.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст24
		Занятие 11. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.	27.09.2016 27.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст26
		Занятие 12. Упражнять в беге на длинную дистанцию.	28.09.2016 29.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст26
		Занятие 13. Упражнять в беге на длинную дистанцию.	30.09.2016 30.09.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст26

Физическое развитие	Физическая культура	Занятие 13. Упражнять детей в	04.10.2016 04.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная
---------------------	---------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------------

(октябрь)	беге продолжительностью до 1 минуты.		культура в детском саду. Ст28
	Занятие 14. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.	05.10.2016 06.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст29
	Занятие 15. повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	07.10.2016 07.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст29
	Занятие 16. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.	11.10.2016 11.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст30
	Занятие 17. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.	12.10.2016 13.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст32
	Занятие 18. Упражнять в ходьбе и беге.	14.10.2016 14.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст32
	Занятие 19. Повторить ходьбу с изменением темпа движения	18.10.2016 18.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст33
	Занятие 20. Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	19.10.2016 20.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст34
	Занятие 21. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия,	21.10.2016 21.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст35

		непрерывном беге с продолжительностью 1 минуты.		
		Занятие 22. Упражнять в ходьбе парами.	25.10.2016 25.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст35
		Занятие 23. Упражнять в ходьбе парами.	26.10.2016 27.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст37
		Занятие 24. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты.	28.10.2016 28.10.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст37

Физическое развитие	Физическая культура (ноябрь)	Занятие 25. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	01.11.2016 02.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст39
		Занятие 26. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	08.11.2016 1.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст41
		Занятие 27. Повторить бег.	9.11.2016 3.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст41
		Занятие 28. Упражнять в беге с изменением направления движения, беге между предметами.	11.11.2016 8.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст42
		Занятие 29. Упражнять в беге с изменением направления	15.11.2016 10.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.

		движения, беге между предметами.		Ст43
		Занятие 30. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений.	16.11.2016 11.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст43
		Занятие 31. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами.	18.11.2016 15.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст44
		Занятие 32. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами.	22.11.2016 17.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст45
		Занятие 33. Упражнять в беге, развивая выносливость .	23.11.2016 18.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст45
		Занятие 34. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя.	25.11.2016 22.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст46
		Занятие 35. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя.	29.11.2016 2 24.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст47
		Занятие 36. Повторить бег с преодолением препятствий	30.11.2016 25.11.2016 29.11.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст47

Физическое развитие	Физическая культура (декабрь)	Занятие 1. Упражнять детей в умении сохранять в	02.12.2016 02.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура
---------------------	-------------------------------	--	--------------------------	--

		беge правильную дистанцию друг от друга.		в детском саду. Ст48
		Занятие 2. Упражнять детей в умении сохранять в беge правильную дистанцию друг от друга.	06.12.2016 06.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст49
		Занятие 3.разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	07.12.2016 08.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст50
		Занятие 4. Упражнять в ходьбе и беge по кругу.	09.12.2016 09.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст51
		Занятие 5. Упражнять в ходьбе и беge по кругу.	13.12.2016 13.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст52
		Занятие 6. Повторить ходьбу и бег между снежными стойками.	14.12.2016 15.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст52
		Занятие 7. Упражнять детей в ходьбе и беge врассыпную.	16.12.2016 16.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст53
		Занятие 8. Упражнять детей в ходьбе и беge врассыпную.	20.12.2016 20.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст54
		Занятие 9. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах.	21.12.2016 22.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст54

		Занятие 10. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	23.12.2016 23.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст55
		Занятие 11. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	27.12.2016 27.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст57
		Занятие 12. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом.	28.12.2016 29.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст57
		Занятие 13. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом.	30.12.2016 30.12.2016	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст57

Физическое развитие	Физическая культура (январь)	Занятие 13. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	11.01.2017 10.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст59
		Занятие 14. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	13.01.2017 12.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст60
		Занятие 15. Продолжать учить детей передвигать по учебной лыжне.	17.01.2017 13.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст61
		Занятие 16. Повторить ходьбу и бег по кругу.	18.01.2017 17.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст61
		Занятие 17. Повторить ходьбу и бег по кругу.	20.01.2017 19.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура

				в детском саду. Ст63
		Занятие 18. Закреплять навык скользящего ага в ходьбе на лыжах.	24.01.2017 20.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст63
		Занятие 19. Повторить ходьбу и бег между предметами.	25.01.2017 24.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст63
		Занятие 20. Повторить ходьбу и бег между предметами.	27.01.2017 26.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст64
		Занятие 21. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.	31.01.2017 27.01.2017 31.01.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст65

Физическое развитие	Физическая культура (февраль)	Занятие 25. Упражнять детей в ходьбе враспынную.	01.02.2017 02.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст68
		Занятие 26. Упражнять детей в ходьбе враспынную.	03.02.2017 03.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст69
		Занятие 27. упражнять детей в ходьбе на лыжне скользящим шагом.	07.02.2017 7.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст69
		Занятие 28. Повторить ходьбу и бег по кругу.	08.02.2017 09.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст70

		Занятие 29. Повторить ходьбу и бег по кругу.	10.02.2017 10.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст71
		Занятие 30. Упражнять в ходьбе на лыжах.	14.02.2017 14.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст71
		Занятие 31. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	15.02.2017 16.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст71
		Занятие 32. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	17.02.2017 17.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст72
		Занятие 33. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	21.02.2017 21.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст73
		Занятие 34. Упражнять детей в непрерывном беге.	22.02.2017 24.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст74
		Занятие 35. Упражнять детей в непрерывном беге.	24.02.2017 28.02.2017 28.02.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст75

Физическое развитие	Физическая культура (март)	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.	01.03.2017 2.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст76
		Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе колонной по	03.03.2017 03.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в

		одному.		детском саду. Ст77
		Занятие 3. Повторить игровые упражнения в беге.	07.03.2017 7.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст78
		Занятие 4. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	10.03.2017 09.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст79
		Занятие 5. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	14.03.2017 10.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст80
		Занятие 6. Повторить бег в чередовании с ходьбой.	15.03.2017 14.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст80
		Занятие 7. Повторить ходьбу со сменой темпа движения.	17.03.2017 16.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст81
		Занятие 8. Повторить ходьбу со сменой темпа движения	21.03.2017 17.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст82
		Занятие 9. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании	22.03.2017 21.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст83
		Занятие 10. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два.	24.03.2017 23.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст83

		Занятие 11. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два.	28.03.2017 24.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст84
		Занятие 12. Упражнять в беге на скорость.	29.03.2017 28.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст85
		Занятие 12. Упражнять в беге на скорость.	31.03.2017 30.03.2017 31.03.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст85

Физическое развитие	Физическая культура (Апрель)	Занятие 13. Повторить ходьбу и бег по кругу.	04.04.2017 4.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст86
		Занятие 14. Повторить ходьбу и бег по кругу.	05.04.2017 06.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст87
		Занятие 15. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега.	07.04.2017 07.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст87
		Занятие 16. Повторить ходьбу и бег между предметами.	11.04.2017 11.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст88
		Занятие 17. Повторить ходьбу и бег между предметами.	12.04.2017 13.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст89
		Занятие 18. Упражнять детей в длительном беге.	14.04.2017 14.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в

				детском саду. Ст89
		Занятие 19. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	18.04.2017 18.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст89
		Занятие 20. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	19.04.2017 20.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст91
		Занятие 21. Повторить бег на скорость.	21.04.2017 21.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст91
		Занятие 22. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	25.04.2017 25.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 91
		Занятие 23. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	26.04.2017 27.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 93
		Занятие 24. Упражнять беге на скорость.	28.04.2017 28.04.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст93

Физическое развитие	Физическая культура (Май)	Занятие 25. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.	10.05.2017 11.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст94
		Занятие 26. Упражнять детей в ходьбе и беге с	12.05.2017 12.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в

		поворотом в другую сторону.		детском саду. Ст95
		Занятие 27. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.	16.05.2017 16.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст96
		Занятие 28. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному .	17.05.2017 18.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст96
		Занятие 29. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному .	19.05.2017 19.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст97
		Занятие 30. Развивать выносливость в непрерывном беге.	23.05.2017 23.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст97
		Занятие 31. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	26.05.2017 25.05.2017	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. С.98
		Занятие 32. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	30.05.2017 26.05.2017	Л.И. Пензулаева С.99
		Занятие 33. Повторить бег на скорость	31.05.2017 30.05.2017	Л.И. Пензулаева С.99

Для детей подготовительных групп (6 - 7 лет)

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Подтема	Дата	Используемая литература
Физическое развитие	Физическая культура (сентябрь)	Занятие 1. Упражнять детей в беге колонной по одному.	5.09.2016 6.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.

				Ст10
		Занятие 2. Упражнять детей в беге колонной по одному.	8.09.2016 7.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст11
		Занятие 3. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением.	9.09.2016 9.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст12
		Занятие 4. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции.	15.09.2016 13.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст12
		Занятие 5. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции.	16.09.2016 14.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст14
		Занятие 6. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу.	19.09.2016 16.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст15
		Занятие 7. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубики или кегля);	22.09.2016 20.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст16
		Занятие 8. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубики или кегля);	23.09.2016 21.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст16
		Занятие 9. Упражнять в чередовании ходьбы и бега.	26.09.2016 23.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст17

		Занятие 10. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя.	29.09.2016 27.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст17
		Занятие 11. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя	30.09.2016 28.09.2016	Л.И.Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст19

Физическое развитие	Физическая культура (октябрь)	Занятие 13. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами	3.10.2016 4.10.2016	Л.И.Пензулаева Ст21
		Занятие 14. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами	6.10.2016 5.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст22
		Занятие 15. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий	7.10.2016 7.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст23
		Занятие 15. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу	10.10.2016 11.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст23
		Занятие 17. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу	13.10.2016 12.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст24
		Занятие 18. Повторить бег в среднем темпе.	14.10.2016 14.10.2016	Л.И.Пензулаева Ст25
		Занятие 19. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен	17.10.2016 18.10.2016	Л.И.Пензулаева Ст25
				Занятие 20. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен
		Занятие 21. закреплять навык ходьбы с изменением направления движения	21.10.2016 21.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст27

		Занятие 22. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения	24.10.2016 25.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст28
		Занятие 23. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения	27.10.2016 26.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст29
		Занятие 24. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя.	28.10.2016 28.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст29
		Занятие 25. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя.	31.10.2016	Л.И.Пензулаева. Ст29

Физическое развитие	Физическая культура (ноябрь.)	Занятие 25. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу.	3.11.2016 1.11.2016	Л.И.Пензулаева. Ст30
		Занятие 26. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу.	4.11.2016 2.11.2016	Л.И.Пензулаева. Ст33
		Занятие 27. Закреплять навык ходьбы, перешагивание через предметы.	7.11.2016 8.11.2016	Л.И.Пензулаева. Ст33
		Занятие 28. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.	10.11.2016 9.11.2016	Л.И.Пензулаева. Ст33
		Занятие 29. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.	11.11.2016 11.11.2016	Л.И.Пензулаева Ст35
		Занятие 30. Закреплять навык бега с преодолением препятствий.	14.11.2016 15.11.2016	Л.И.Пензулаева. Ст35
		Занятие 31. Упражнять в беге «змейкой» между предметами.	17.11.2016 16.11.2016	Л.И.Пензулаева. Ст35

		Занятие 32. Упражнять в беге «змейкой» между предметами	18.11.2016 18.11.2016	Л.И.Пензулаева Ст37
		Занятие 33. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения	21.11.2016 22.11.2016	Л.И.ПензулаеваС т37
		Занятие 34. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами.	24.11.2016 23.11.2016	Л.И.ПензулаеваС т38
		Занятие 35. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами	25.11.2016 25.11.2016	Л.И.ПензулаеваС т39
		Занятие 36. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения.	28.11.2016 29.11.2016	Л.И.Пензулаева Ст40

Физическое развитие	Физическая культура (декабрь)	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук.	1.12.2016 2.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 41
		Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук.	2.12.2016 6.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 42
		Занятие 3. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	5.12.2016 7.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 42
		Занятие 4. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения.	8.12.2016 9.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 43
		Занятие 5. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения	9.12.2016 13.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст44
		Занятие 6. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.	12.12.2016 14.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 44

		Занятие 7. Повторить ходьбу с изменением темпа движения	15.12.2016 16.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст46
		Занятие 8. Повторить ходьбу с изменением темпа движения	16.12.2016 20.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 47
		Занятие 9. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.	19.12.2016 21.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст 47
		Занятие 10. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону.	22.12.2016 23.12.2016	Л.И.Пензулаева. Ст48
		Занятие 11. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону.	23.12.2016 27.12.2016	Л.И.Пензулаева Ст49
		Занятие 12. Упражнять детей в ходьбе между построений из снега.	26.12.2016 28.12.2016	Л.И.Пензулаева Ст49
		Занятие 13. Упражнять детей в ходьбе между построений из снега.	29.12.2016 30.12.2016 30.12.2016	Л.И.Пензулаева Ст49

Физическое развитие	Физическая культура (январь)	Занятие 13. Повторить ходьбу и бег по кругу.	12.01.2017 10.01.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 50
		Занятие 14. Повторить ходьбу и бег по кругу.	13.01.2017 11.01.2017	Л.И.Пензулаева Ст52
		Занятие 15. Упражнять в ходьбе в колонне по одному.	16.01.2017 13.01.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 52
		Занятие 16. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук.	19.01.2017 17.01.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 53
		Занятие 17. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук.	20.01.2017 18.01.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 54
		Занятие 18. Провести игровые упражнения «снежная королева»	23.01.2017 20.01.2017	Л.И.Пензулаева. . Ст55
		Занятие 19. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием	26.01.2017 24.01.2017	Л.И.Пензулаев Ст 55
		Занятие 20. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием	27.01.2017 25.01.2017	Л.И.Пензулаев Ст 57
		Занятие 21. Упражнять детей в ходьбе между снежками	30.01.2017 27.01.2017	Л.И.Пензулаев Ст 57

Физическое развитие	Физическая культура (февраль)	Занятие 25. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре	2.02.2017 31.01.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 60
		Занятие 26. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе	3.02.2017 1.02.2017	Л.И.Пензулаева. Ст61

		по повышенной опоре		
		Занятие 27. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнениями заданий	6.02.2017 3.02.2017	Л.И.Пензулаева Ст61
		Занятие 28. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.	9.02.2017 7.02.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 62
		Занятие 29. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.	10.02.2017 8.02.2017	Л.И.Пензулаева Ст 63
		Занятие 30. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	13.02.2017 10.02.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 63
		Занятие 32. Повторить ходьбу со сменой темпа движения.	16.02.2017 14.02.2017	Л.И.Пензулаева Ст 64
		Занятие 33. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.	17.02.2017 15.02.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 65
		Занятие 35. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимания.	20.02.2017 17.02.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 67
		Занятие 36. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимания.	24.02.2017 27.02.2017 21.02.2017 22.02.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 67
Физическое развитие	Физическая культура (март)	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	2.03.2017 28.02.2017	Л.И.Пензулаева Ст 73

		Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	3.03.2017 1.03.2017	Л.И.Пензулаева Ст74
		Занятие 3. Повторить упражнения в беге на скорость.	6.03.2017 3.03.2017	Л.И.Пензулаева Ст 74
		Занятие 4. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.	9.03.2017 7.03.2017	Л.И.Пензулаева Ст 75
		Занятие 5. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.	10.03.2017 10.03.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 76
		Занятие 6. Упражнять детей в беге, в прыжках.	13.03.2017 14.03.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 76
		Занятие 7. Повторить ходьбу с выполнением заданий.	16.03.2017 15.03.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 77

		Занятие 8. Повторить ходьбу с выполнением заданий.	17.03.2017 17.03.2017	Л.И.Пензулаева Ст 79
		Занятие 9. Упражнять детей в беге на скорость.	20.03.2017 21.03.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 79
		Занятие 10. Повторить ходьбу и бег выполнением задания.	23.03.2017 22.03.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 80
		Занятие 11. Повторить ходьбу и бег выполнением задания.	24.03.2017 24.03.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 81
		Занятие 12. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	27.03.2017 28.03.2017	Л.И. Пензулаева. Ст 81
		Занятие 13. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	30.03.2017 31.03.2017 29.03.2017	Л.И. Пензулаева. Ст 81

Физическое развитие	Физическая культура (апрель)	Занятие 13. Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге.	3.04.2017 4.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 82
---------------------	------------------------------	---	------------------------	--------------------------

		Занятие 14. Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге.	6.04.2017 5.04.2017	Л.И.Пензулаева Ст 83
		Занятие 15. Повторить игровые упражнения с бегом.	7.04.2017 7.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 83
		Занятие 16. Повторить упражнения в ходьбе и беге.	10.04.2017 11.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 84
		Занятие 17. Повторить упражнения в ходьбе и беге.	13.04.2017 12.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 85
		Занятие 18. Повторить игровые задания с ходьбой и бегом.	14.04.2017 14.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 85
		Занятие 19. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.	17.04.2017 18.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 85
		Занятие 20. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.	20.04.2017 19.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 87
		Занятие 21. Повторить бег на скорость	21.04.2017 21.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 87

		Занятие 22. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	24.04.2017 25.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 88
		Занятие 23. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	27.04.2017 26.04.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 89
		Занятие 24. Повторить игровые упражнения.	28.04.2017 28.04.2017	Л.И.Пензулаева Ст 89

Физическое развитие	Физическая культура (май)	Занятие 25. Повторить упражнения в ходьбе и беге.	4.05.2017 3.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 89
		Занятие 26. Повторить упражнения в ходьбе и беге.	5.05.2017 5.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 90
		Занятие 27. Упражнять детей в продолжительном беге.	8.05.2017 10.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 91

		Занятие 28. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения.	11.05.2017 12.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 91
		Занятие 29. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения.	12.05.2017 16.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 92
		Занятие 30. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий.	15.05.2017 17.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 93
		Занятие 31. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.	18.05.2017 19.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 93
		Занятие 32. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.	19.05.2017 23.05.2017	Л.И.Пензулаева Ст 94

		Занятие 33. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	22.05.2017 24.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 94
		Занятие 34. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.	25.05.2017 26.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 96
		Занятие 35. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.	26.05.2017 30.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 97
		Занятие 36. Повторить игровые упражнения.	29.05.2017 31.05.2017	Л.И.Пензулаева. Ст 97

3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну,

приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч

(поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны

вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (программный минимум)

Содержание работы			
<i>Упражнения в основных движениях</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную

<p>за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см.</p> <p>Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше..</p>	<p>с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус).</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	

Спрыгивать с
высоты 20-25 см.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.</p> <p>Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).</p> <p>Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет.</p> <p>В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).</p> <p>Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Присесть, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком.</p> <p>Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

<p>стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>		
--	--	--	--

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
<p>«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички»</p>	<p>«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».</p>	<p>«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».</p>	<p>«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>

гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».				
--	--	--	--	--

Планируемые результаты

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

(программный минимум)

Содержание работы			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа,	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя

<p>поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	

<p>кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуя шаг.</p>	<p>(расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>
---	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений:</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.	носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	
--	--	---	--

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет*(программный минимум)***Содержание работы****Упражнения в основных видах движений**

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см),	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6

<p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>через предметы и между ними, со сменной темпа движения.</p> <p>Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.</p> <p>Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>м).</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p> <p>Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p>Упражнения в ползании и лазанье.</p>	<p>Упражнения в прыжках.</p>	<p>Построения и перестроения.</p>	
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.</p> <p>Перестраиваться в 2-3 звена.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	

<p>(высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуящимся способом ритмично, с изменением темпа.</p> <p>Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед .</p>
---	---

Общеразвивающие упражнения

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	<i>Положения и движения головы</i>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы,</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом</p>	<p>Приседать до 40 раз.</p> <p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Подскоки на месте –</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

<p>вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>	<p>40x3=120.</p>	
--	--	------------------	--

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры с элементами соревнования
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками»,</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные</i></p>

«Ловишки-перебежки»				<i>игры</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
---------------------	--	--	--	---

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

(программный минимум)

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в бросании, ловле, метании.</i>

<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.</p>
--	--	---	--

	<p>стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>условиях.</p> <p>Пробежать 10м с наименьшим числом шагов.</p> <p>Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут.</p> <p>Пробежать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой.</p> <p>Пробежать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м).</p> <p>Пробежать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый –второй», после</p>	

<p>по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны.</p> <p>Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив</p>	<p>Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5–6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки.</p> <p>Прыгать в длину с места (110–130 см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см).</p> <p>Бегать со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой,</p>	<p>чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.</p> <p>Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>
--	--	--

<p>канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>	
--	---	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).</p> <p>Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.</p> <p>Захватывать палку ступнями</p>

<p>положения руки перед грудью.</p> <p>Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.</p> <p>Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.</p>	<p>ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	<p>ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
--	---	--

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками»,</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через</p>

«Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».	цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
---	--	--	---	---

5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.
-

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

6.Предметно-развивающая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития

- Гимнастическая стенка;
- Скамейка с зацепами, доски;
- Канаты;

- Крупные предметы оборудования (, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) ;
- Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.).

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

7.Методическое обеспечение реализации рабочей программы.

- 1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (все возрастные группы)- М.:Мозаика – синтез,2013
- 2.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.:Мозаика – синтез,2013
- 3.Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- 4.Э.Я.Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. . - М.:Мозаика – синтез,2014
- 5.Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э. Я.
6. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. (3-7 лет)
7. Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду.
8. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
- 9.Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников.
- 10.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).
- 11.Растим дошкольников здоровыми. Учебно-методическое пособие под ред. Н.Д.Епанчинцевой.
- 12.Харченко Т. С. Утренняя гимнастика в детском саду.

**План физкультурно - спортивных развлечений с детьми
дошкольного возраста на 2016 - 2017 г.г.**

	Содержание Деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Игры в адаптационный период	июнь - октябрь	Воспитатели 1 младшей группы
2.	Дни здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, воспитатели всех возрастных групп
3.	Спортивные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели всех возрастных групп
4.	Спортивное развлечение «Парад юных физкультурников»	06.09.16г.	Инструктор по физкультуре, воспитатели старшей и подготовительных групп
5.	Развлечение «Приключение Светофора»	10.10.16г.	Инструктор по физкультуре, воспитатели средних и старших групп
6.	Развлечение «В гостях у матрешки»	11.11.16г.	Инструктор по физкультуре, воспитатели младших групп
7.	«Мы мороза не боимся!» развлечение на улице	12.12.16	Инструктор по физкультуре , воспитатели всех возрастных групп
	«Зимние забавы...» Развлечение на улице	27.01.17г.	Инструктор по физкультуре , воспитатели всех возрастных групп
8.	«Аты-баты, мы солдаты!»» Музыкально-спортивный праздник	22.02.17г.	Инструктор по физкультуре, Музыкальные руководители, Воспитатели средних, старших и подготовительных групп
9.	Развлечение «День рождение бабушки Яги»	28.03.17г.	Инструктор по физкультуре , воспитатели всех возрастных групп

10	«Спортивная викторина» Викторина	20.04.17г.	Инструктор по физкультуре , воспитатели старших и подготовительных групп
11	«День победы – праздник дедов» спортивно - музыкальное развлечение	05.05.17г.	Инструктор по физкультуре , воспитатели всех возрастных групп
12	Экскурсии по экологической тропе	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп