

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 59 общеразвивающего вида»

**ПРИНЯТО:**  
На педагогическом совете  
Протокол № 4 от «25» мая 2015 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 59  
общеразвивающего вида»  
Е.Е. Обрезкова  
«25» мая 2015 г.



Рабочая программа  
по образовательной области «Физическое развитие»  
(ООД: Физическая культура)  
Для работы с детьми от 3-7 лет

**Составитель:**  
Д.Е. Кривошеков –  
инструктор по физической культуре

<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
1 Целевой раздел .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	4
2 Содержательный раздел.....	6
2.1 Учебный план.....	6
2.2 Содержание учебного плана.....	7
2.3 Методы освоения содержания рабочей программы.....	72
3 Организационный раздел.....	73
3.1 Учебно – методическое и материально техническое обеспечение рабочей программы.....	73
3.2 Инструментарий для педагогической диагностики.....	74
Список используемой литературы.....	75
Приложение 1.....	76
Приложение 2.....	86

# 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 г).
- Уставом МДОУ «Детский сад № 59 общеразвивающего вида».
- ООП МДОУ «Детский сад № 59 общеразвивающего вида».
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика – Синтез, 2006 г. – 98 с.
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

**Цель** рабочей программы: создание условий для развития физических качеств и двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

**Задачи:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста, определенного в ООП МДОУ «Детский сад № 59 общеразвивающего вида».

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по обучению физической культуры детей общеразвивающих групп в возрасте от 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6 лет, от 6 до 7 лет.

## 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Возрастной период	Умения и навыки
От 3-4 лет	<p>Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.</p>
От 4-5 лет	<p>Принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами правой и левой рукой.</p> <p>Отбивает мяч о землю(пол) не менее 5 раз подряд.</p> <p>Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.</p> <p>Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</p> <p>Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет поворот переступанием, подниматься на горку.</p> <p>Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.</p> <p>Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p>
От 5-6 лет	<p>Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5) с изменением темпа.</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.</p> <p>Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо,</p>

	<p>налево, кругом.  Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживает за лыжами.  Умеет кататься на самокате.  Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.  Умеет плавать (произвольно)</p>
<p>От 6-7 лет</p>	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)  Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.  Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.  Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервал во время передвижения.  Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.  Следит за правильной осанкой.  Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км,  поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.  Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)  Плавает произвольно на расстояние 15 метров</p>

## 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Учебный план

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию у детей дошкольного возраста, определенного в ООП МДОУ «Детский сад № 59 общеразвивающего вида» и предлагает объем образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие» (ООД: «Физическая культура»):

Образовательная область/наименование образовательной деятельности (базовый вид деятельности)	Количество образовательной деятельности в неделю\продолжительность			
	II младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Физическое развитие				
Физическая культура	3/15 м.	3/20 м.	3/25 м.	3/30 м.
<b>Всего в год:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2.2 Содержание учебного плана

<b>II младшая группа</b>			
<b>Сентябрь</b>			
	<b>№ ООД</b>	<b>Задачи</b>	<b>Источник</b>
1 неделя	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 23
	Занятие 2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 23
	Занятие 3 (улица)	«До свидание лето, здравствуй детский сад!»	
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 24
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 24
	Занятие 3 (улица)	«Внимание дети!»	

3 неделя	Занятие 1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 25
	Занятие 2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 25
	Занятие 3 (улица)	«Здравствуй осень разноцветная!»	
4 неделя	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группировать при лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 26
	Занятие 2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группировать при лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 26
	Занятие 3 (улица)	«Здравствуй осень разноцветная!»	
<b>Октябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 28
	Занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа



			Стр. 28
	Занятие 3 (улица)	«Я и моя семья» (старшее поколение)	
2 неделя	Занятие 1	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 29
	Занятие 2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 29
	Занятие 3 (улица)	«Что я знаю о себе?»	
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 30
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 30
	Занятие 3 (улица)	«Что я знаю о себе?»	
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 31
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

		при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	саду. Младшая группа Стр. 31
	Занятие 3 (улица)	«Мой дом, мой город»	
5 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 33
	Занятие 2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 33
	Занятие 3 (улица)	«Мой дом, мой город»	
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 34
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 34
	Занятие 3 (улица)	«Транспорт»	
2 неделя	Занятие 1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа

			Стр. 35
	Занятие 2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 35
	Занятие 3 (улица)	«Как животные готовятся к зиме»	
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 37
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 37
	Занятие 3 (улица)	«Как животные готовятся к зиме»	
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 38
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 38
	Занятие 3 (улица)	«Мама милая моя!»	
<b>Декабрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на	Л.И. Пензулаева

		полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 40
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 40
	Занятие 3 (улица)	«Идет волшебница – Зима!»	
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 41
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 41
	Занятие 3 (улица)	«Идет волшебница – Зима!»	
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 42
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 42
	Занятие 3	«Идет волшебница – Зима!»	

	(улица)		
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 43
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 43
	Занятие 3 (улица)	«Дети против огненных забав»	
<b>Январь</b>			
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 45
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 45
	Занятие 3 (улица)	«Зимние забавы»	
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивая ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 46
	Занятие 2	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивая ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

		движений.	Младшая группа Стр. 46
	Занятие 3 (улица)	«Национальные игры и игрушки»	
<b>Февраль</b>			
1 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 47
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 47
	Занятие 3 (улица)	«Военные профессии»	
2 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 50
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 50
	Занятие 3 (улица)	«Военная техника»	
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 51

	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 51
	Занятие 3 (улица)	«Наша армия родная»	
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 52
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 52
	Занятие 3 (улица)	«Наша армия родная»	
<b>Март</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 53
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 53
	Занятие 3 (улица)	«Мамин день»	
2 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

		прыжки между предметами.	саду. Младшая группа Стр. 54
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 54
	Занятие 3 (улица)	«Знакомство с народной культурой и традициями народов России»	
3 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 56
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 56
	Занятие 3 (улица)	«Осторожно весенний лед»	
4 неделя	Занятие 1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 57
	Занятие 2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 57
	Занятие 3 (улица)	«Познаём мир»	



<b>Апрель</b>			
1 неделя	Занятие 1	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 58
	Занятие 2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 58
	Занятие 3 (улица)	«Познаём мир»	
2 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 60
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 60
	Занятие 3 (улица)	«Космические тайны»	
3 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 61
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа

			Стр. 61
	Занятие 3 (улица)	«Идет весна – красна!»	
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 62
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 62
	Занятие 3 (улица)	«Если хочешь быть здоров!»	
5 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 63
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 63
	Занятие 3 (улица)	«Если хочешь быть здоров!»	
<b>Май</b>			
1 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 65
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в	Л.И. Пензулаева

		пространстве; повторить задания в равновесии и прыжках.	Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 65
	Занятие 3 (улица)	«День Победы»	
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 66
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 66
	Занятие 3 (улица)	«День семьи»	
3 неделя	Занятие 1	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 67
	Занятие 2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 67
	Занятие 3 (улица)	«Внимание дети!»	Комплексно – тематическое планирование. II младшая группа.
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Младшая группа Стр. 68
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Стр. 68
	Занятие 3 (улица)	«Внимание дети!»	

## Средняя группа

### Сентябрь

	№ ООД	Задачи	Источник
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 20
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 21
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 22
2 неделя	Занятие 1	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 22
	Занятие 2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 24
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Средняя группа Стр. 24
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 25
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 27
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивать точность приземления.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 27
4 неделя	Занятие 1	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 28
	Занятие 2	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 29
	Занятие 3 (улица)	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 30
<b>Октябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на	Л.И. Пензулаева

		повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 31
	Занятие 2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 33
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 33
2 неделя	Занятие 1	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 34
	Занятие 2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 35
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 35
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 36

	Занятие 2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 36
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 37
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 37
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 38
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 39
5 неделя	Занятие 1	Учить детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 40
	Занятие 2	Учить детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа



			Стр. 41
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 41
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 42
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 43
	Занятие 3 (улица)	Повторить выполнение заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывание мяча в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 44
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 44
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 45
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			саду. Средняя группа Стр. 46
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 46
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 47
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 48
4 неделя	Занятие 1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 49
	Занятие 2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 50
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 50
<b>Декабрь</b>			

1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 51
	Занятие 2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 52
	Занятие 3 (улица)	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 52
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 53
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 55
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 55
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа

			Стр. 55
	Занятие 2	Упражнять детей по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 57
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 57
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 58
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 59
	Занятие 3 (улица)	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 60
<b>Январь</b>			
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 60
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			саду. Средняя группа Стр. 61
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 61
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 62
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 63
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 63
<b>Февраль</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно ползать под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 64
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно ползать под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 65

	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность. (повтор занятия с 4 недели января, занятие 3 – улица)	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 63
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 66
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 67
	Занятие 3 (улица)	Повторить метание снежков в цель, игровые занятия на санках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 68
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 68
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 69
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа

			Стр. 69
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 70
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 71
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в метании прыжков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 71
<b>Март</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 71
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 72
	Занятие 3 (улица)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 73
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду

		прыжках.	саду. Средняя группа Стр. 73
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 74
	Занятие 3 (улица)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 74
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 75
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 76
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 77
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 77
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с	Л.И. Пензулаева



		выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 78
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 78
<b>Апрель</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 79
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 80
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 80
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 81
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа

			Стр. 82
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 83
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 83
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 84
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 85
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 85
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 86
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивать ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Средняя группа Стр. 86
5 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 87
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 88
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 88
<b>Май</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 89
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 90
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 90
2 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину	Л.И. Пензулаева

		с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 90
	Занятие 2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 91
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 91
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 92
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 93
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 93
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 93

	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 94
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Стр. 94

## Старшая группа

### Сентябрь

	№ ООД	Задачи	Источник
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 14
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 16
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 16
2 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросании мяча вверх.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 18
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросании мяча вверх.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 19
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Старшая группа Стр. 19
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 20
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 22
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 23
4 неделя	Занятие 1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 23
	Занятие 2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 25
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 25
<b>Октябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе	Л.И. Пензулаева

		приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 27
	Занятие 2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 28
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 28
2 неделя	Занятие 1	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 29
	Занятие 2	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 31
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 31
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 32



	Занятие 2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 33
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 34
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 34
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 36
	Занятие 3 (улица)	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 36
5 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 38
	Занятие 2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа

			Стр. 40
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 40
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 41
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 42
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 42
2 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 43
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 44
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			саду. Старшая группа Стр. 44
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 45
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 46
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 46
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 47
	Занятие 2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 48
	Занятие 3 (улица)	Разучить игровое упражнение с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 49
<b>Декабрь</b>			

1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 50
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 51
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 51
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 52
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 53
	Занятие 3 (улица)	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 53
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа

			Стр. 54
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 56
	Занятие 3 (улица)	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 56
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 58
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 59
	Занятие 3 (улица)	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 60
<b>Январь</b>			
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа

			Стр. 60
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 62
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 62
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 62
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 63
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 64
<b>Февраль</b>			
1 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 64
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			саду. Старшая группа Стр. 65
	Занятие 3 (улица)	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 65
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 67
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 68
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 68
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 69
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 70
	Занятие 3	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность;	Л.И. Пензулаева

	(улица)	повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 70
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазание под палку и перешагивание через нее.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 70
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазание под палку и перешагивание через нее.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 71
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 72
<b>Март</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 72
	Занятие 2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 73
	Занятие 3 (улица)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа



			Стр. 74
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 75
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 76
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 77
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 78
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 79
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 79
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Старшая группа Стр. 80
	Занятие 2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 81
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 82
<b>Апрель</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 82
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 83
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 84
2 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 85
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия	Л.И. Пензулаева

		при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 86
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 86
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 87
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 88
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 88
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 88
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 90

	Занятие 3 (улица)	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 90
<b>Май</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 90
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 92
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 92
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 93
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 94
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Старшая группа Стр. 95
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 95
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 96
	Занятие 3 (улица)	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 96
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 97
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 98
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Стр. 98

## Подготовительная группа

### Сентябрь

	№ ООД	Задачи	Источник
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 8
	Занятие 2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 9
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 10
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предметов; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 10
	Занятие 2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предметов; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 12
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Подготовительная группа Стр. 13
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 14
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 15
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 15
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 15
	Занятие 2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 17
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 17
<b>Октябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в	Л.И. Пензулаева

		сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость с упражнением с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 19
	Занятие 2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость с упражнением с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 20
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 21
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 21
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 22
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 23
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 23



	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 25
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 25
4 неделя	Занятие 1	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 26
	Занятие 2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 27
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 27
5 неделя	Занятие 1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 28
	Занятие 2	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа

			Стр. 31
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 31
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 31
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 33
	Занятие 3 (улица)	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 33
2 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазание под дугу, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 33
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазание под дугу, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 35
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском

		бегом.	саду. Подготовительная группа Стр. 35
3 неделя	Занятие 1	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 36
	Занятие 2	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 37
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 38
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 39
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 40
	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 40

**Декабрь**

1 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 41
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 42
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 42
2 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 44
	Занятие 2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 45
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 45
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа

			Стр. 46
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 47
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 47
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 48
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 50
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 50
<b>Январь</b>			
3 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 51
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

		и ползании по скамейке.	саду. Подготовительная группа Стр. 52
	Занятие 3 (улица)	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метание снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 53
4 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 53
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 55
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 55
<b>Февраль</b>			
1 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия и в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 56
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия и в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 57

	Занятие 3 (улица)	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 57
2 неделя	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 58
	Занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 59
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 59
3 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередовании подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу).	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 60
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередовании подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу).	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 61
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа

			Стр. 61
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в поперечном подпрыгивании на правой и левой ноги ( по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 62
	Занятие 2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в поперечном подпрыгивании на правой и левой ноги ( по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 63
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 63
<b>Март</b>			
1 неделя	Занятие 1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 63
	Занятие 2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 65
	Занятие 3 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 65
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду



		заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	саду. Подготовительная группа Стр. 71
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 72
	Занятие 3 (улица)	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 72
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 73
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 74
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 74
4 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 75
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании	Л.И. Пензулаева

		мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 77
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 77
<b>Апрель</b>			
1 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 78
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 79
	Занятие 3 (улица)	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 79
2 неделя	Занятие 1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 80
	Занятие 2	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа

			Стр. 81
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 81
3 неделя	Занятие 1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 82
	Занятие 2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 83
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 83
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 83
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 85
	Занятие 3 (улица)	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

			Подготовительная группа Стр. 85
5 неделя	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 86
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 87
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 87
<b>Май</b>			
1 неделя	Занятие 1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 87
	Занятие 2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 88
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 89
2 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в	Л.И. Пензулаева

		прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 89
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 90
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 91
3 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 91
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 92
	Занятие 3 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 92
4 неделя	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 94

	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 95
	Занятие 3 (улица)	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Стр. 95

### 2.3. Методы освоения содержания рабочей программы

Методы обучения	Приемы	Цель метода
Наглядный метод	<p><i>Наглядно-зрительный приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Показ физических упражнений.</li> <li>– Использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии).</li> <li>– Имитация(подражание).</li> <li>– Зрительные ориентиры (предметы, разметка, поля).</li> </ul> <p><i>Наглядно-слуховые приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Музыка, песни.</li> </ul> <p><i>Тактильно-мышечные приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Непосредственная помощь воспитателя</li> </ul>	Создаёт зрительно, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивая яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.
Словесный метод	Объяснение; пояснение; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.	Помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движений.

### 3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Учебно –методическое и материально техническое обеспечение рабочей программы

Материально – техническое обеспечение рабочей программы включает в себя учебно – методический пособия, оборудование и средства, обеспечивающие развитие физических способностей.

<b>Методические пособия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.</li><li>– Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет. Комплексы упражнений- М.: Мозаика-Синтез, 2016.</li><li>– Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика – Синтез, 2006 г. – 98 с.</li></ul>
<b>Средства</b>	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, гантели, малые мячи, баскетбольные мячи, резиновые мягкие мячи, эспандеры, кубики, обручи, кегли, конусы, большие кубы, гимнастические бревно, массажные дорожки, косички, лыжи, лыжные ботинки, гимнастические барьеры, скакалки, клюшки, шайбы, теннисные ракетки, набивные мячи, фитболы.
<b>Оборудование</b>	Спортивный зал, гимнастическая стенка, музыкальный центр.



### 3.2 Инструментарий для педагогической диагностики

Реализация данной рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (ООД: «Физическая культура»). Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования)

Педагогическая диагностика проводится в ходе оценки результатов специально организованной деятельности два раза в учебный год. Результаты педагогической диагностики используются педагогом для решения следующих задач:

- *Оздоровительные задачи:* Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей. Укрепление здоровья, содействие нормальному формированию правильной осанки, различных мышц тела, функциональных систем организма. Повышение общей работоспособности и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды. Привитие гигиенических навыков.
- *Воспитательные задачи:* воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их для повышения работоспособности и укрепления здоровья. Воспитание личностных качеств, содействие развитию психических процессов.
- *Образовательной задачи:* Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Настоящая рабочая программа предлагает методическую разработку по диагностике определения уровня физических качеств двигательных навыков у детей дошкольного возраста и таблицу результатов диагностического тестирования.

(см. Приложение № 1, 2,)

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика – Синтез, 2006 г. – 98 с.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 59 общеразвивающего вида»**

**"Диагностика определения уровня  
физических качеств  
и двигательных навыков у детей  
дошкольного возраста"**

Составитель:  
Д.Е. Кривошеков-  
инструктор по физической культуре

Ухта, 2016 г.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

### **1. Быстрота**

Быстрота-это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Тест:** «Мини-спринт» в качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 м.

*Методика:* задание проводится на беговой дорожке, (длина не мене 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и линии финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

### **Нормативы для оценки результатов бега на скорость (30 м в сек)**

(по Н.А. Ноткиной, Л.И. Казминовой, Н.Н.Бойновоич, 1999 год)

<b>Возраст, лет</b>	<b>Мальчики</b>		<b>Девочки</b>	
5	Высокий	7,9- 8,3	Высокий	8,3- 8,8
	Средний	8,4 -9,2	Средний	8,9-9,2
	Низкий	9,3 -10,0	Низкий	9,3-10,2
6	Высокий	7,5 – 7,6	Высокий	7,8-8,2
	Средний	7,7 -8,2	Средний	8,3-8,8
	Низкий	8,3-8,5	Низкий	8,9-9,2
7	Высокий	6,8-7,2	Высокий	7,3-7,5
	Средний	7,3-7,5	Средний	7,6-7,9
	Низкий	7,6-8,0	Низкий	8,0-8,7

## 2. Сила

Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

**Тест:** «Снайпер» определить силу плечевого пояса можно по измерению расстояния, на которое ребенок бросает мешочек с песком вдаль.

**Методика:** Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочка одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### Нормативы для оценки результатов метания мешочков (150-200г)

(по Н.А. Ноткиной, 1999 год)

Возраст, лет	Мальчик		Девочка	
	правая	левая	правая	левая
5	В 7,5-6,4	В 4,7-4,2	В 5,9-5,1	В 4,5-3,9
	С 6,3-5,2	С 4,1-3,6	С 5,0-4,2	С 3,8-3,2
	Н 5,1-4	Н 3,5-3,0	Н 4,1-3,3	Н 3,1-2,5
6	В 9,8-8,0	В 5,9-5,1	В 8,3-6,7	В 5,7-4,8
	С 7,9-6,1	С 5,0-4,2	С 6,6-5,0	С 4,7-3,8
	Н 6,0-4,2	Н 4,1-3,3	Н 4,9-3,3	Н 3,7-2,8
7	В 13,9-11,3	В 10,8-8,9	В 11,8-9,7	В 8,06-6,9
	С 11,2-8,6	С 8,8-6,9	С 9,6-7,5	С 6,8-5,7
	Н 8,5-5,9	Н 6,8-4,9	Н 7,4-5,5	Н 5,6-4,5

**Тест:** «Кузнечик» силу нижних конечностей можно определить, используя прыжок длину с места.

**Методика:** для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно, на определенном расстоянии, (чуть дальше среднего

результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить детям прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног вначале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая попытка.

### Нормативы для оценки результатов прыжков в длину с места (см)

(по Н.А. Ноткиной, Л.И.Казьминой, Н.Н.Бойновоич, 1999 год)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	Высокий 92,0 и >	Высокий 87,0 и >
	Средний 91,0 – 77,0	Средний 86,0-76,0
	Низкий 76,0 и <	Низкий 75,0 и <
6	Высокий 101,0 и >	Высокий 100,0 и >
	Средний 100,0-86,0	Средний 99,0-88,0
	Низкий 85,0 и <	Низкий 87,0 и <
7	Высокий 113,0 и >	Высокий 114,0 и >
	Средний 112,0-100	Средний 113,0-98,0
	Низкий 99,0 и <	Низкий 97,0 и <

**Тест:** «Ванька-Встанька» (по данным А.Б. Лагутина) предлагается для измерения уровня развития мышц брюшного пресса.

**Методика:** исходное положение: лежа на спине ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом, руки скрестно на груди (пальцы рук обхватывают плечевые суставы сверху, ладони на плечевых суставах). Партнер прижимает ступни к полу. В максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен и вернуться в исходное положение. Засчитывается количество повторений за 30 сек. Упражнение выполняется на коврике или гимнастическом мате. Необходимо следить за тем, чтобы наклоняясь назад, ребенок обязательно касался лопатками поверхности ковра или мата.

### Нормативы для оценки результатов измерения уровня развития мышц брюшного пресса (раз) (по данным А.Б.Лагутина)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	Высокий	Высокий
	Средний 9	Средний 8
	Низкий	Низкий
6	Высокий	Высокий
	Средний 12	Средний 10

	Низкий	Низкий
7	Высокий Средний 16 Низкий	Высокий Средний 14 Низкий

**Тест:** «Подъемный кран» (по данным А.Б.Лагутина) предлагается в качестве тестового задания для измерения уровня развития силы мышц спины.

**Методика:** исходное положение: лежа на животе, на опоре с мягким покрытием, руки за головой. Партнер прижимает ноги ребенка к опоре. Необходимо как можно большее количество раз прогнуться назад. Засчитывается количество повторений за 30 сек.

**Нормативы для оценки результатов измерения уровня развития  
силы мышц спины (раз) (по данным А.Б.Лагутина)**

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	Высокий Средний 14 Низкий	Высокий Средний 16 Низкий
6	Высокий Средний 18 Низкий	Высокий Средний 18 Низкий
7	Высокий Средний 23 Низкий	Высокий Средний 23 Низкий

### 3. Выносливость

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата внутренних органов.

**Тест:** «Мини-марафон» выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции:

- 90 м – для детей до 5 лет;
- 120 м – для детей 6 лет;
- 150 м – для детей 7 лет;

*Методика:* тест проводится на размеченной площадке. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

#### Нормативы для оценки результатов бега в медленном темпе (в сек)

(по Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминовой, Н.Н.Бойновоич, 1999 год)

Возраст, лет	Дистанция	Уровни
5	90	Высокий 24,9 и >
		Средний 25,0-30,6
		Низкий 30,7 и <
6	120	Высокий 29,1 и >
		Средний 29,2 -35,7
		Низкий 35,8 и <
7	150	Высокий 33,5 и >
		Средний 33,6-41,2
		Низкий 41,3 и <



#### 4. Ловкость

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

**Тест:** «Челночный зигзаг» для определения ловкости можно использовать «челночный» бег на 3\*10 м.

**Методика:** для проведения бега размечают беговую дорожку длиной 10 м. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик не задев его. Фиксируется общее время бега.

#### Нормативы для оценки результатов «челночного» бега 3\*10 м (сек)

(по Н.А. Ноткиной, Л.И.Казьминой, Н.Н.Бойновоич, 1999 год)

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
5	Высокий	11,2-11,6	Высокий	11,4-11,8
	Средний	11,7-12,0	Средний	11,0-12,2
	Низкий	12,1-12,5	Низкий	12,3-12,8
6	Высокий	10,6-10,9	Высокий	10,8-11,1
	Средний	11,0-11,3	Средний	11,2-11,5
	Низкий	11,4-11,7	Низкий	11,7-12,0
7	Высокий	10,0-10,4	Высокий	10,2-10,6
	Средний	10,5-10,9	Средний	10,7-11,1
	Низкий	11,0-11,3	Низкий	11,2-11,6

**Тест:** «Цапля» (по данным А.Б. Лагутина) предлагается для измерения способности сохранять равновесие, т.к. развитое чувство равновесия способствует предотвращения травм при внезапном падении, столкновении на разных поворотах, позволяет уверенно двигаться на узкой опоре и внезапно менять направление движения.

**Методика:** исходное положение: стойка босиком на одной ноге на ровной и жесткой поверхности, другая нога согнута в коленном суставе назад под прямым углом, руки внизу. Необходимо закрыть глаза и устоять как можно дольше на одной ноге. Оценивается время (в секундах) удержания позы с момента принятия исходного положения до момента сдвига ступни опорной ноги (или касания свободной ногой пола).

**Нормативы для оценки результатов измерения способности сохранять  
равновесие (сек)**

**(по данным А.Б.Лагутина)**

<b>Возраст, лет</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
5	Высокий Средний 9 Низкий	Высокий Средний 12 Низкий
6	Высокий Средний 17 Низкий	Высокий Средний 22 Низкий
7	Высокий Средний 33 Низкий	Высокий Средний 29 Низкий

## 5. Гибкость

Гибкость – это подвижность сочленений. Она определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Гибкость дает легкость, свободу движений, умение концентрировать силы своего тела, непринужденность. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний –разгибаний и других движений.

**Тест:** *«Перочинный ножик»* (по данным А.Б. Лагутина) предлагается в качестве тестового задания для измерения уровня развития активной гибкости (подвижности в суставах) позвоночника и тазобедренных суставов.

**Методика:** Исходное положение: сид на полужесткой опоре (без обуви), ноги врозь на ширине плеч, ноги выпрямлены. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте). Ребенку необходимо наклониться вперед и отодвинуть кубик как можно дальше. Измеряется расстояние в сантиметрах) от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. Учитывается результат одной попытки.

### **Нормативы для оценки результатов измерения уровня развития активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов (см) (по данным А.Б.Лагутина)**

<b>Возраст, лет</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
5	Высокий 15-11	Высокий 21-15
	Средний 10-6	Средний 14-8
	Низкий 5-1	Низкий 7-1
6	Высокий	Высокий
	Средний 10	Средний 9,5
	Низкий	Низкий
7	Высокий	Высокий
	Средний 7	Средний 10
	Низкий	Низкий

### **Используемая литература:**

1. Хабарова Т.В. организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: Методическое пособие к программе «Парма».- Сыктывкар: КРИРОиПК, 2003.- 196 с.

**Таблица результатов диагностического тестирования**

Группа _____ " _ " _____ Воспитатели: _____ _____ _____ Дата _____ 20__ го да.	Быстрота		Выносливость		Сила								Ловкость				Гибкость	
	Мини-спринт		Мини-марафон		Ванька в Станька		Кузнечик		Подъемный кран		Снайпер		Челночный зигзаг		Цапля		Перочный ножик	
	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р	П	Р
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
16.																		

17.																		
18.																		
19.																		
20.																		
21.																		
22.																		
23.																		
24.																		