

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Алёнушка»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждаю:
Заведующий д/с №1 «Алёнушка»
Лукоянова Л.А.
Приказ № 68 от 31 августа 2021г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2021-2022 учебный год.**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Якименко О.А

Г. ПОЧЕП
2021гг.

Содержание	
Целевой раздел	
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие».....	4
Целевые ориентиры	10
Содержательный раздел	
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	15
План работы по взаимодействию с семьей, социумом.....	16
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	18
План физкультурных развлечений	237
Организационный раздел	
Расписание ООД.	238
Организация двигательного режима.....	239
Организация предметно-развивающей среды.....	240
Список литературы	241

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ детский сад №1 «Алёнушка» разработана в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», N~ 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации СТ. 43. 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г N2 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10,2013г'. N 155 Министерства образования и науки Российской Федерации) .

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»

Цель освоения программы:

формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка

Задачи:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального

функционирования всех органов и систем организма;

всестороннее физическое совершенствование функций организма;

повышение работоспособности и закаливание

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков;

развитие физических качеств;

овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,

роли физических упражнений в его жизни,

способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях

физическими упражнениями; разностороннее, гармоничное развитие ребенка

(умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. 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 инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Целевые ориентиры освоения программы по физическому воспитанию с детьми разных возрастов

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, 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.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега —

180 см; 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 А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет 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).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Содержательный раздел

Данный раздел выстроен на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная организованная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
организованная образовательная деятельность	Организованная образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки . Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

	упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		
--	---	--	--

Взаимодействие с семьёй.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы руководителя по физическому воспитанию с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка

в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

- активизировать семейные спортивные праздники

Основные формы взаимодействия с семьей.

- консультации,
- родительские собрания,
- оформление информационных стендов,
- организация выставок детского творчества,
- приглашение родителей на детские праздники,
- создание памяток, рекомендаций.

План работы с родителями

Содержание работы	Формы работы	Сроки
«Растем, развиваемся, спортом занимаемся»	Стенды для родителей	Сентябрь (обеспечение своевременной сменности материала в течение года)
«Мы приходим в детский сад, чтоб здоровье укреплять!»	Общее родительское собрание	Ноябрь
Индивидуальная работа с родителями	Консультации, беседы, памятки	В течение года
Проведение открытой образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе	показ занятия, утренняя гимнастика	Апрель
«Папа , мама я спортивная семья»	Спортивное развлечение	

Комплексно-перспективное планирование 1 группа раннего развития				
Неделя	Программное содержание	Игровые упражнения Подвижные игры	Интеграция образовательных областей	Литература
Сентябрь				
Задачи на месяц. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.				
Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки				
1 неделя (23.08.2021г.- 3.09.2021г.)	(Адаптационный период- 2 недели)			

<p style="text-align: center;">2неделя (6.09.2021г.- 10.09.2021г.)</p>	<p>Занятие 1 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах на месте; (с хлопками) -Проползание заданного расстояния; -Скатывание мяча с горки; катание мяча в паре с воспитателем) III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 2 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах на месте; (с хлопками) -Проползание заданного расстояния; -Скатывание мяча с горки; катание мяча в паре с воспитателем) III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Идите (бегите) ко мне» по сигналу. Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.21-22</p>
---	---	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">3 недели (13.09.2021г.- 17.09.2021г.)</p>	<p>Занятие 3 I. Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс №2) II. Основная часть Основные движения - Прыжки на двух ногах с легка продвигаясь вперед; - Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); - Катание мяча двумя руками воспитателю. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 4 I. Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс №2) II. Основная часть Основные движения - Прыжки на двух ногах с легка продвигаясь вперед; - Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); - Катание мяча двумя руками воспитателю. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«К Мишке в гости» (доползти, убежать от Мишки) Подвижная игра «Догони мишку»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ. занятий с детьми 2-3 лет Стр. 23-24</p>
--	---	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">4неделя (20.09.2021г.- 24.09.2021г.)</p>	<p>Занятие 5 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с легка продвигаясь вперед с хлопками; -Ползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; -Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 6 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с легка продвигаясь вперед с хлопками; -Ползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; -Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, уползти от лисички) Подвижная игра «Где звенит?»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.24-25</p>
---	---	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">5 неделя (27.09.2021г.- 1.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 7 I. Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс №2) II. Основная часть Основные движения -Подпрыгание до ладони воспитателя; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца; -Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 8 (контрольное) I. Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс №2) II. Основная часть Основные движения -Подпрыгание до ладони воспитателя; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца; -Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Собери колечки» по сигналу собирают колечки Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.25-26</p>
<p>Октябрь</p>				

<p>Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки.</p>				
<p>1 неделя (4.10.2021г.- 8.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 9 I. Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс №1) II. Основная часть Основные движения -Подпрыгание до предмет, находящийся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку; -Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 10 I. Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс №1) II. Основная часть Основные движения -Подпрыгание до предмет, находящийся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку; -Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Собери колечки» по сигналу собирают колечки Подвижная игра «Догони мишку»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.228-24</p>

<p style="text-align: center;">2неделя (11.10.2021г.- 15.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 11 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгание до погремушки, находящийся выше поднятых рук ребенка; -Подлезание под веревку; -Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 12 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгание до погремушки, находящийся выше поднятых рук ребенка; -Подлезание под веревку; -Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Доползи до игрушки» (подлезанием под веревку) Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.29-30</p>
---	---	---	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">3 недели (18.10.2021г.- 22.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 13 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах, с небольшим продвижением вперед; -Подползание под скамейку; -Прокатывание мяча под скамейку одной рукой(поочередно). III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 14 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах, с небольшим продвижением вперед; -Подползание под скамейку; -Прокатывание мяча под скамейку одной рукой(поочередно). III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Доползи до игрушки», «К мишке в гости» «Кто скорее добежит»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.30-31</p>
--	---	---	-------------------------	--

<p>4неделя (25.10.2021г.- 29.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 15 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя с небольшим продвижением вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами (поочередно). III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Собери пирамидку» Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.31</p>
	<p>Занятие 16 (контрольное) I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до предмета находящийся выше поднятых рук ребенка ; -Проползание в вертикально стоящий обруч; III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Собери пирамидку» Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.32</p>
<p>Ноябрь</p> <p>Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения.</p>				

Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.
Оборудование на месяц. Мячи малые, средние, обручи, кубики, гимнастические палки, дуги, веревка, игрушки.

<p style="text-align: center;">1 неделя (1.11.2021г.- 5.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 17 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах, с небольшим продвижением вперед(от одной игрушке к другой); -Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча; -Скатывание мяча с горки. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие18 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах, с небольшим продвижением вперед(от одной игрушке к другой); -Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча; -Скатывание мяча с горки. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Скати с горки» (прокатывать шары с горки) Подвижная игра «Поезд»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.34-35</p>
--	--	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">2неделя (8.11.2021г.- 12.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 19 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до двух игрушек ,находящийся выше поднятых рук ребенка слегка продвигаясь вперед; -Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 20 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до двух игрушек ,находящийся выше поднятых рук ребенка слегка продвигаясь вперед; -Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>Подпрыгни до ладони» (прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони воспитателя) Подвижная игра «Зайка,беленький ...»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.35-36</p>
--	---	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">3 недели (15.11.2021г.- 19.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 21 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через веревку на двух ногах; -Подползание под гимнастич. палку на высоте 50 см от пола -Прокатывание двух мячей (поочередно правой и левой рукой). III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 22 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через веревку на двух ногах; -Подползание под гимнастич. палку на высоте 50 см от пола -Прокатывание двух мячей (поочередно правой и левой рукой). III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Проползи под дугой» «Попрыгай как мячик» (по сигналу) Подвижная игра «Добрая собачка»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.37</p>
--	---	---	-------------------------	---

<p style="text-align: center;">4неделя (22.11.2021г.- 26.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 23, I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя с небольшим продвижением вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами (поочередно). III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями. Занятие 24 (контрольное)</p>	<p>«Прокати мяч и догони его» (по сигналу)</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.38</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p> <p>Задачи на месяц. Формировать умения в основных видах движений(ходьбе, беге, прыжках,).Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревка, игрушки.</p>				

<p style="text-align: center;">1 неделя (29.11.2021г.- 3.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 25 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через линию, веревку лежащую на полу; -Проползание в заданном направлении. Скатывание мяча с горки. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 26 I.Вводная часть Ходьба. Бег. Общеобразовательные упражнения (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через линию, веревку лежащую на полу; -Проползание в заданном направлении. Скатывание мяча с горки. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Пройди по дорожке» «Пройди по мостику» Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.41-42</p>
---	---	---	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">2неделя (6.12.2021г.-10.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 27 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед(с хлопками); -Перелезание через валик(через стоящий обруч) -Катание мяча двумя руками воспитателю. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие28 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед(с хлопками); -Перелезание через валик(через стоящий обруч) -Катание мяча двумя руками воспитателю. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Через ручеек» «Лови мяч»</p> <p>Подвижная игра «Догони мячик»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.42-43</p>
---	--	---	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">3 недели (13.12.2021г.-17.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 29 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; -Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками -Прокатывание мячей двумя руками друг другу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие30 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; -Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками -Прокатывание мячей двумя руками друг другу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Перелезь через бревно» «Через ручеек» Подвижная игра «Пузырь»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.43-44</p>
---	--	---	-------------------------	--

<p>4неделя (20.12.2020г.-24.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 31 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под скамейку; -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу; III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Прокати мяч» Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.44</p>
<p>5неделя (27.12.2021г.-30.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 32(контрольное) I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; -катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Брось мяч» Подвижная игра «Кто скорее добежит»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.45</p>

Январь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, гимнастические палки, дуги, веревка, гимнастические

скамейки, игрушки.				
1 неделя (Новогодние каникулы)				
2неделя (10.01.2022г.-14.01.2022г.)	Новогодние праздники Занятие 33 Занятие 34 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки в высоту -Перелезание через валик -Бросание мяча двумя руками снизу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.	«Перелезь через бревно» «Пройди по дорожке» Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	СК Б П	Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.47-48

<p style="text-align: center;">2неделя (17.01.2022г.-21.01.2022г.)</p>	<p>Занятие 35 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; -Подлезание под веревку; -Бросание мяча двумя руками снизу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие36 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; -Подлезание под веревку; -Бросание мяча двумя руками снизу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Прокати мяч» «Лови мяч»</p> <p>Подвижная игра «Автомобили»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.48-49</p>
--	--	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">3 недели (24.01.2022г.-28.01.2022г.)</p>	<p>Занятие 37 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку с захватом -Бросание мяча двумя руками снизу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 38 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку с захватом -Бросание мяча двумя руками снизу III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Через ручеек» «Брось мяч» Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.49-50</p>
---	---	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">4 неделя (31.01.2022г.-4.02.2022г.)</p>	<p>Занятие 39 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя; -Подползание под скамейку - Перебрасывание малого мяча через веревку на уровни груди ребенка III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями. Занятие 40 (контрольное) I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя; -Подползание под скамейку - Перебрасывание малого мяча через веревку на уровни груди ребенка III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Лови мяч» «Через ручеек» Подвижная игра «Пузырь»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.50-51</p>
<p style="text-align: center;">Февраль</p> <p>Задачи на месяц. Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>				

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, кубики, гимнастические палки, дуги, веревка, гимнастические скамейки, игрушки.				
1 неделя (7.02.2022г.-11.02.2022г.)	<p>Занятие 41 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед -Проползание в два вертикально стоящих обруча; - скатывание вслед за ним. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Скати с горки» «Скати и догони» Подвижная игра «Где звенит?»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.53-54</p>
	<p>Занятие 42 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед -Проползание в два вертикально стоящих обруча; - скатывание вслед за ним. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>			

<p style="text-align: center;">2неделя (14.02.2022г.-18.02.2022г.)</p>	<p>Занятие 43 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Подползание под двумя скамейками, стоящими рядами - Ловля мяча, брошенного воспитателем III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие 44 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Подползание под двумя скамейками, стоящими рядами - Ловля мяча, брошенного воспитателем III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Пройди по мостику» «Пройди по дорожке» Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.54-55</p>
--	---	--	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">3неделя (21.02.2022г.-25.02.2022г.)</p>	<p>Занятие 45 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах; -Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; -Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие46 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№1) II.Основная часть Основные движения -Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах; -Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; -Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Проползи в воротца» «Попрыгай как мячик» Подвижная игра «Автомобили»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.56-57</p>
--	--	---	-------------------------	--

<p style="text-align: center;">4неделя (28.02.2022г.-04.03.2022г.)</p>	<p>Занятие 47 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; -Прокатывание ми и одной рукой друг другу, между предметами. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p> <p>Занятие48 I.Вводная часть Ходьба. Бег. ОРУ (Комплекс№2) II.Основная часть Основные движения -Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; -Прокатывание ми и одной рукой друг другу, между предметами. III. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями.</p>	<p>«Прокати мяч и догони его» «Через ручеек» Подвижная игра «Поезд»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.57-58</p>
--	--	--	-------------------------	--

Март

Задачи на месяц: Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц: Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики.

<p>1 неделя (7.03.2022г.-11.03.2022г.)</p>	<p>Занятие №49 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть •Бросание мяча воспитателю; •Проползание заданного расстояния; •Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. III. Заключительная часть Спокойная ходьба. Занятие №50 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть •Проползание заданного расстояния до предмета; •Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; •Катание мяча между предметами. III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Перешагни через палку» • «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки). 	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр.58-59</p>
<p>2 неде ля (14.03 .2022г</p>	<p>Занятие №51 I.Вводная часть Ходьба, бег.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по 	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с</p>

	<p>ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть •Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; •Перелезание через бревно; •Бросание мяча двумя руками воспитателю. III. Заключительная часть Спокойная ходьба. Занятие №52 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть •Перелезание через бревно; •Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); •Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p>	<p>дорожке» • «Перепрыгни через ручеек»</p>		<p>детьми 2-3 лет Стр.59-60</p>
<p>Знеделя (21.03.2022г.- 25.03.2022г.)</p>	<p>Занятие №53 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть •Влезание на лестницу-стремянку (попытки); •Прыжки на двух ногах как можно дальше; •Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.</p>	<p>Игровые упражнения • «Курочка-хохлатка» • «Пройди по дорожке»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Федорова С.Ю. Примерный план физ.занятий с детьми 2-3 лет Стр. 60-61</p>

	<p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №54</p> <p>I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно; • Прыгание на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p>			
<p>4неделя (28.03.2022г.-1.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №55</p> <p>I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; • Проползание заданного расстояния до ориентира; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №56 (контрольное)</p> <p>I. Вводная часть</p>	<p>«Бегите ко мне» «Солнышко и дождик»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр. 63-64</p>

	<p>Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; •Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба. Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перешагни через ручеек» • «Курочка-хохлатка» 			
Апрель				
<p>Задачи на месяц: Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>Оборудование на месяц: Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянки, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.</p>				
<p>1 неделя (4.04.2022г.-8.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №57 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; •Подползание под веревку; •Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p>	<p>«Кот и мышки» «По ровненькой дорожке»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.65-67</p>

	<p>Занятие №58 I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть • Подползание под дугу; • Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. III. Заключительная часть Спокойная ходьба. Игровые упражнения • «Мишки идут по лесу»</p>			
<p>2 неделя 11.04.2022г.-15.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №59 I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча между предметами; • Проползание в вертикально стоящий обруч. III. Заключительная часть Спокойная ходьба. Занятие №60 I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2)</p>	<p>«Воробушки и автомобиль» «Пузырь»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.68-69</p>

	<p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • Прокатывание мяча одной рукой(правой левой), бег за мячом <p>III. Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Курочка-хохлатка» • «Мишки идут по лесу» 			
<p>3 неделя (18.04.2022г.-22.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №61</p> <p>I.Вводная часть</p> <p>Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ (комплекс №1)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; • Катание мяча между предметами. <p>III. Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №62</p> <p>I.Вводная часть</p> <p>Ходьба, бег.</p>	<p>«Самолеты» «Зайка беленький сидит...»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.69-70</p>

	<p>ОРУ (комплекс №1)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Перепрыгивание через две параллельные линии; •Перелезание через бревно; •Прокатывание мяча между предметами. <p>III. Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попади в воротца. (прокатить мяч под дугой). 			
<p>4 недели (25.04.2022г.-29.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №63</p> <p>I.Вводная часть</p> <p>Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ (комплекс №2)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Перепрыгивание через две параллельные линии; •Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); •Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>III. Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №64 (контрольное)</p> <p>I.Вводная часть</p> <p>Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ (комплекс №2)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Проползание в вертикально стоящий обруч; •Прокатывание мяча в произвольном направлении. 		<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова</p> <p>Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.70-71</p>

	<p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попади в воротца» • «Мишки идут по лесу» 			
Май				
<p>Задачи на месяц: Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>Оборудование на месяц: Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.</p>				
<p>1 неделя (4.05.2022г.-6.05.2022г.)</p>	<p>Занятие №65</p> <p>I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1)</p> <p>II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); •Проползание в два вертикально стоящих обруча; •Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №66</p> <p>I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1)</p> <p>II. Основная часть</p>	<p>«Кот и мыши» «Наседка и цыплята»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.72-74</p>

	<ul style="list-style-type: none"> •Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; •Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); •Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки). 			
<p>2 неделя (10.05.2022г.-13.05.2022г.)</p>	<p>Занятие №67 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; •Подползание под две скамейки, стоящие рядом; •Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №68 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть</p>	<p>«Догони мяч» «Солнышко и дождик»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.74-75</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; • Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» • «Перешагни через ручеек» 			
<p>3 недели (16.05.2022г.-20.05.2022г.)</p>	<p>Занятие №69 I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №70 I. Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №1) II. Основная часть</p>	<p>«Найди мишку» «Самолеты»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.75-76</p>

	<ul style="list-style-type: none"> •Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; •Подползание под скамейку; •Бросание мяча взрослому. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попади в воротца» • «Мой веселый, звонкий мяч» 			
<p>4 недели (23.05.2021г.-27.05.2021г.)</p>	<p>Занятие №71 I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Прыжки через две параллельные линии; •Влезание на лестницу-стремянку (попытки); •Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. <p>III. Заключительная часть Спокойная ходьба.</p> <p>Занятие №72 (контрольное) I.Вводная часть Ходьба, бег. ОРУ (комплекс №2) II. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> •Подползание под гимнастическую палку; • Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; • Прокатывание мячей поочередно правой и левой 	<p>«Наседка и цыплята» «Зайка беленький сидит...»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>С.Ю. Федотова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.77-78</p>

	рукой между предметами. III. Заключительная часть Спокойная ходьба. Игровые упражнения • «Мишки идут по лесу»			
--	--	--	--	--

Комплексно-перспективное планирование (Младшая группа)				
Неделя	Цели	Содержание	Интеграция образовательных областей	Литература
СЕНТЯБРЬ				
1 неделя (1.09.2021г. – 3. 09.2021г.)	Занятие 1 Формирование навыков у детей ходить и бегать небольшими группами в прямом направлении за воспитателем, ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. В подвижной игре «Бегите ко мне», развивать у детей быстроту бега	Вводная часть. 1.ОРУ 2. ОД а) Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. б) Ходьба между двумя линиями. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне» 4. Ходьба стайкой за воспитателем.	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 23

	<p>Занятие 1 Закрепление ходьбы и бега небольшими группами в прямом направлении за воспитателем, ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. В подвижной игре «Бегите ко мне», закреплять правила игры</p>	<p>Вводная часть. 1. ОРУ 2. ОД а) Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. б) Ходьба между двумя линиями. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне» 4. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 23</p>
	<p>Занятие 1 Совершенствование навыков ходьбы и бега небольшими группами в прямом направлении за воспитателем, ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. В подвижной игре «Бегите ко мне», воспитание безопасности при беге.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ 2. ОД а) Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. б) Ходьба между двумя линиями. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне» 4. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 23</p>
<p>2 неделя (6.09.2021г. –10.09.2021г.)</p>	<p>Занятие 2 Формирование навыков у детей прыгать на двух ногах на месте. В подвижной игре «Птички», умение детей выполнять правила игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ 2. ОД а) Прыжки на месте возле куклы, а затем возле мишки. Подвижная игра «Птички» 3. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 24</p>

	<p>Занятие 2 Закрепление у детей навыков прыгать на двух ногах на месте. В подвижной игре «Бегите к мишке», развивать бег.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ 2. ОД а) Прыжки на месте возле игрушки. Подвижная игра «Бегите к мишке» 3. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 24</p>
	<p>Занятие 2 Совершенствовать навыки у детей прыгать на двух ногах на месте. В подвижной игре «Солнышко и дождик», умение выполнять правила игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ 2. ОД а) Прыжки на месте возле игрушки. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 3. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 24</p>
<p>3 неделя (13.09.2021г. – 17.09.2021г.)</p>	<p>Занятие 3 Формирование навыков у детей энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед. В подвижной игре «Кот и воробышки», умение детей выполнять движения по сигналу</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча вперед. Подвижная игра «Кот и воробышки» 3. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 25</p>

	<p>Занятие 3 Закрепление навыков у детей энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед. В подвижной игре «Солнышко и дождик», умение детей выполнять движения по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча вперед. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 3. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 25</p>
	<p>Занятие 3 Совершенствование навыков у детей энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед. В подвижной игре «Бегите к мишке», умение детей выполнять движения по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча вперед. Подвижная игра «Бегите к мишке» 3. Ходьба стайкой за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 25</p>
<p>4 неделя (20.09.2021г. – 24. 09.2021г.)</p>	<p>Занятие 4 Формирование навыков у детей подлезать под шнур на ладонях и коленях. В подвижной игре «Бегите в домик» умение детей двигаться по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Подлезание под шнур на ладонях и коленях. Подвижная игра «Бегите в домик» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 26</p>

	<p>Занятие 4 Закрепление навыков у детей подлезать под шнур на ладонях и коленях. В подвижной игре «Птички» умение детей двигаться по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Подлезание под шнур на ладонях и коленях. Подвижная игра «Птички» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 26</p>
	<p>Занятие 4 Совершенствование навыков у детей подлезать под шнур на ладонях и коленях. В подвижной игре «Солнышко и дождик» умение детей двигаться по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Подлезание под шнур на ладонях и коленях. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 26</p>
5 неделя	Педагогическая диагностика (Мониторинг)			
ОКТЯБРЬ				

1 неделя (4.10.2021г.-8.10.2021г.)	Занятие 5 Формирование навыков у детей сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры, приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. В подвижной игре «Догони мяч» развивать быстроту бега.	Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Равновесие «Пойдем по мостику». б) Прыжки через шнур. Подвижная игра «Догони мяч» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 28
	Занятие 5 Закрепление навыков у детей сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры, приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. В подвижной игре «Мыши и кот» развивать быстроту бега.	Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Равновесие «Пойдем по мостику». б) Прыжки через шнур. Подвижная игра «Мыши и кот» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 28

	<p>Занятие 5 Совершенствование навыков у детей сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры, приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. В подвижной игре «Воробышки и кот» развивать быстроту бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Равновесие «Пойдем по мостику». б) Прыжки через шнур. Подвижная игра «Воробышки и кот» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 28</p>
<p>2 неделя (12.10.2020г.- 16.10.2020г.)</p>	<p>Занятие 6 Формирование навыков у детей прыгать с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. В подвижной игре «Ловкий шофер» развивать быстроту бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Ловкий шофер» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 29</p>

	<p>Занятие 6 Закрепление навыков у детей прыгать с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. В подвижной игре «Вертолеты» развивать быстроту бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Вертолеты» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 29</p>
	<p>Занятие 6 Совершенствование навыков у детей прыгать с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. В подвижной игре «Лохматый пес» развивать быстроту бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Лохматый пес» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 29</p>

<p>3 недели (18.10.2021г.-22.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 7 Формирование навыков у детей прокатывать мяч в прямом направлении, ползать между предметами, не задевая их. В подвижной игре «Зайка серый умывается» закреплять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мячей в прямом направлении. б) Ползание между предметами, не задевая их. Подвижная игра «Зайка серый умывается» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 30</p>
	<p>Занятие 7 Закрепление навыков у детей прокатывать мяч в прямом направлении, ползать между предметами, не задевая их. В подвижной игре «Огуречик, огуречик» закреплять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мячей в прямом направлении. б) Ползание между предметами, не задевая их. Подвижная игра «Огуречик, огуречик» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 30</p>

	<p>Занятие 7 Совершенствование навыков у детей прокатывать мяч в прямом направлении, ползать между предметами, не задевая их. В подвижной игре «Лягушки и цапля» закреплять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мячей в прямом направлении. б) Ползание между предметами, не задевая их. Подвижная игра «Лягушки и цапля» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 30</p>
<p>4 неделя (25.10.2021г.- 29.10.2021г.)</p>	<p>Занятие 8 Формирование навыков у детей подлезать под шнур, ходить и бегать между предметами, не задевая их. В подвижной игре «Кот и воробышки» развивать скорость бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Лазание под шнур. б) Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Подвижная игра «Кот и воробышки» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 31</p>

	<p>Занятие 8 Закрепление навыков у детей подлезать под шнур, ходить и бегать между предметами, не задевая их. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать скорость бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Лазанье под шнур. б) Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Подвижная игра «Зайцы и волк» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 31</p>
	<p>Занятие 8 Совершенствование навыков у детей подлезать под шнур, ходить и бегать между предметами, не задевая их. В подвижной игре «Птички в гнздышках» развивать скорость бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Лазанье под шнур. б) Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Подвижная игра «Птички в гнздышках» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 31</p>
<p>НОЯБРЬ</p>				

<p>1 неделя (1.11.2021г.-5.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 9 Формирование навыков у детей ходить по ограниченной площади опоры, умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. В подвижной игре «Ловкий шофер» развитие внимания, ловкости.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске. б) прыжки с продвижением вперед. 3. Подвижная игра «Ловкий шофер» Релаксация</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 33 №9</p>
	<p>Занятие 9 Закрепление навыков у детей ходить по ограниченной площади опоры, умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. В подвижной игре «Карусель» умение детей выполнять движения вместе с текстом.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске. б) прыжки с продвижением вперед. 3. Подвижная игра «Карусель» 4. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 33 №9</p>

	<p>Занятие 9 Совершенствование навыков у детей ходить по ограниченной площади опоры, умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. В подвижной игре «Беги ко мне» развитие у детей ловкости, быстроты бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске. б) Прыжки с продвижением вперед. 3. Подвижная игра «Беги ко мне» 4. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 33 №9</p>
<p>2 неделя (8.11.2021г.-12.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 10 Формирование навыков у детей перепрыгивать через предметы, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Мыши в кладовой» умение детей выполнять правила игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Мыши в кладовой» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 34 №10</p>
	<p>Занятие 10 Закрепление навыков у детей перепрыгивать через предметы, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Поезд» умение детей выполнять правила игры, ходить и бегать друг за другом.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Поезд» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 34 №10</p>

	<p>Занятие 10 Совершенствование навыков у детей перепрыгивать через предметы, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Самолеты» развитие быстроты, умение выполнять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Самолеты» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 34 №10</p>
	<p>Занятие 11 Формирование навыков у детей прокатывать мяч между предметами, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» умение детей выполнять действия под текст.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча между предметами. б) Ползание между предметами. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 35 №11</p>
<p>3 неделя (15.11.2021 г.- 19.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 11 Закрепление навыков у детей прокатывать мяч между предметами, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени. В подвижной игре «Лохматый пес» умение детей выполнять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча между предметами. б) Ползание между предметами. Подвижная игра «Лохматый пес» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 35 №11</p>

	<p>Занятие 11 Совершенствование навыков у детей прокатывать мяч между предметами, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени. В подвижной игре «Бегите ко мне» умение детей выполнять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча между предметами. б) Ползание между предметами. Подвижная игра «Бегите ко мне» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 35 №11</p>
<p>4 неделя (22.11.2021г.-26.11.2021г.)</p>	<p>Занятие 12 Формирование навыков у детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, умение ползать, упражнять в равновесии.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Равновесие «Пойдем по мостику». б) Ползание «по- медвежьи» Подвижная игра «Воробышки и кот» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 37 №12</p>
	<p>Занятие 12 Закрепление навыков у детей в ходьбе с выполнением заданий, в равновесии, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, умение ползать.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Равновесие «Пойдем по мостику». б) Ползание «по- медвежьи» Подвижная игра «Воробышки и кот» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 37 №12</p>

	<p>Занятие 12 Совершенствование навыков у детей в ходьбе с выполнением заданий, в равновесии, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, умение ползать.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Равновесие «Пойдем по мостику». б) Ползание «по - медвежьи» Подвижная игра «Воробышки и кот» 3. Ходьба друг за другом за воспитателем</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 37 №12</p>
ДЕКАБРЬ				
<p>1 неделя (29.11.2021г.-3.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 13 Формирование навыков у детей ходить по ограниченной площади сохраняя равновесие, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. В подвижной игре «Коршун и птенчики», развитие внимания, быстрота бега.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба друг за другом по прямой между двумя линиями. б) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Коршун и птенчики» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 38</p>

	<p>Занятие 13 Закрепление навыков у детей ходить по ограниченной площади сохраняя равновесие, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. В подвижной игре «Огуречик, огуречик», развитие внимания, быстрота бега, умение выполнять правила игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба друг за другом по прямой между двумя линиями. б) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Огуречик, огуречик» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 38</p>
	<p>Занятие 13 Совершенствование навыков у детей ходить по ограниченной площади сохраняя равновесие, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. В подвижной игре «Кот и мыши», развитие внимания, ловкости, умение выполнять правила игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба друг за другом по прямой между двумя линиями. б) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 38</p>

2 неделя (6.12.2021г.-10.12.2021г.)	<p>Занятие 14 Формирование навыков у детей спрыгивать со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Найди свой домик» выполнять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки со скамейки. б) Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик» 3. Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 40
	<p>Занятие 14 Закрепление навыков у детей спрыгивать со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Зайцы и волк» выполнять правила игры, и движения вместе с текстом.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки со скамейки. б) Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Зайцы и волк» Релаксация</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 40

	<p>Занятие 14 Совершенствование навыков у детей прыгать со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Веселые машинки» выполнять правила игры, развитие внимания.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки со скамейки. б) Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Веселые машинки» Релаксация</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с. 40</p>
<p>3 неделя (13.12.2021г.-17.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 15 Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча между предметами. б) Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Воробушки и кот» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»с.41</p>

	<p>Занятие 15 Совершенствование навыков у детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча между предметами. б) Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Самолеты» 3. Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.41</p>
	<p>Занятие 15 Закрепление умения у детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча между предметами. б) Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Звонкий мяч» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.41</p>

<p style="text-align: center;">4неделя (20.12.2021г.-24.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 16 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание на повышенной опоре б) Ходьба по доске приседая на середине и хлопая в ладоши. Подвижная игра «Лягушки» 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.42</p>
	<p>Занятие 16 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание на повышенной опоре б) Ходьба по доске приседая на середине и хлопая в ладоши. Подвижная игра «Раз, два, три – беги»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.42</p>
	<p>Занятие 16 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание на повышенной опоре б) Ходьба по доске, руки на поясе. Подвижная игра «Наседка и цыплята». Ходьба друг за другом</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». стр. 42</p>

<p>5 неделя (27.12.2021г.-30.12.2021г.)</p>	<p>Занятие 17 Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки на двух ногах с продвижением. б) Ходьба по доске, руки на поясе. Подвижная игра «Воробышки и кот». Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». стр. 43</p>
	<p>Занятие 17 Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске, свободно балансируя руками. б) Прыжки на двух ногах с продвижением. Подвижная игра «Коршун и цыплята». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 43</p>

	<p>Занятие 17 Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске, свободно балансируя руками. б) Прыжки на двух ногах с продвижением. Подвижная игра «Самолеты». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 43</p>
<p>ЯНВАРЬ Новогодние каникулы(1.01.2021г.-8.01.2021г.)</p>				
<p>2 неделя (10.01.2022г.- 14.01.2022г.)</p>	<p>Занятие 18 Формирование навыков у детей прыжков между предметами, закрепление прокатывания мяча между предметами. В подвижной игре «Птица и птенчики» умение выполнять правила игры, действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске, свободно балансируя руками. б) Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Поезд». Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». стр. 45</p>

	<p>Занятие 18 Закрепление у детей прыжков между предметами, закрепление прокатывания мяча между предметами. В подвижной игре «Бегите ко мне» умение выполнять правила игры, действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки между предметами. б) Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Птица и птенчики». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». стр. 45</p>
	<p>Занятие 18 Совершенствование у детей навыков прыжков между предметами, закрепление прокатывания мяча между предметами. В подвижной игре «Лохматый пес» умение выполнять правила игры, действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки между предметами. б) Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Бегите ко мне». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». стр. 45</p>
<p>3 неделя (17.01.2022г.- 21.01.2022г.)</p>	<p>Занятие 19 Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивать координацию движений</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча друг другу. б) Ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лягушки». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 46</p>

	<p>Занятие 19 Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивать координацию движений</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча друг другу. б) Ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лягушки». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 46</p>
	<p>Занятие 19 Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивать координацию движений</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча друг другу. б) Ползание на четвереньках. Подвижная игра «Бегите ко мне». Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2-младшая группа. стр. 46</p>
<p>4 неделя (24.01.2022г.- 28.01.2022г.)</p>	<p>Занятие 20 Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание под дугу, не касаясь руками пола б) Ходьба по узкой доске. Подвижная игра «Птица и птенчики». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.47</p>

	<p>Занятие 20 Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание под дугу, не касаясь руками пола б) Ходьба по узкой доске. Подвижная игра «Звонкий мяч». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.47</p>
	<p>Занятие 20 Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание под дугу, не касаясь руками пола б) Ходьба по узкой доске. Подвижная игра «Самолеты». Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.47</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>				

<p>1 неделя (31.01.2022-4.02.2022)</p>	<p>Занятие 21 Формирование навыков у детей развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, умение прыгать с продвижением вперед из предмета в предмет. В подвижной игре «Найди свой цвет», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба на координацию движений с перешагиванием через предметы. б) Прыжки из обруча в обруч. 3. Подвижная игра «Найди свой цвет». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.50</p>
	<p>Занятие 21 Закрепление навыков у детей развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, умение прыгать с продвижением вперед из предмета в предмет. В подвижной игре «Самолеты», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба на координацию движений с перешагиванием через предметы. б) Прыжки из обруча в обруч. 3. Подвижная игра «Найди свой цвет». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.50</p>

	<p>Занятие 21 Совершенствование навыков у детей развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, умение прыгать с продвижением вперед из предмета в предмет. В подвижной игре «Лохматый пес», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба на координацию движений с перешагиванием через предметы. б) Прыжки из обруча в обруч. 3. Подвижная игра «Лохматый пес». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.50</p>
<p>2 неделя (7.02.2022-11.02.2022)</p>	<p>Занятие 22 Формирование навыков у детей, в прыжках с высоты мягко приземляться на полусогнутые ноги, умение прокатывать мяч между предметами. В подвижной игре «Воробышки в гнездышках» развитие быстроты бега, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги. б) Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.51</p>

	<p>Занятие 22 Закрепление навыков у детей, в прыжках с высоты мягко приземляться на полусогнутые ноги, умение прокатывать мяч между предметами. В подвижной игре «Бегите ко мне» развитие быстроты бега, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги. б) Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Бегите ко мне». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.51</p>
	<p>Занятие 22 Совершенствование навыков у детей перепрыгивать через предметы, умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Самолеты» развитие быстроты бега, умение выполнять правила игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из обруча в обруч. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Самолеты». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.51</p>

3 неделя (14.02.2022-18.02.2022)	<p>Занятие 23 Формирование навыков у детей прокатывать мяч друг другу, закрепление умения ходить на ладонях и стопах (по-медвежьи). В подвижной игре «Найди свой цвет» развитие внимания, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча друг другу. б) Ходьба на ладонях и стопах (по-медвежьи). Подвижная игра «Нади свой цвет». Релаксация.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.52
	<p>Занятие 23 Закрепление навыков у детей прокатывать мяч друг другу, закрепление умения ходить на ладонях и стопах (по-медвежьи). В подвижной игре «Воробушки и автомобиль» развитие внимания, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча друг другу. б) Ходьба на ладонях и стопах (по-медвежьи). Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.52

	<p>Занятие 23 Совершенствование навыков у детей прокатывать мяч друг другу, закрепление умения ходить на ладонях и стопах (по-медвежьи). В подвижной игре «Зайка» развитие внимания, умение выполнять движения вместе с текстом.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прокатывание мяча друг другу. б) Ходьба на ладонях и стопах (по-медвежьи). Подвижная игра «Зайка». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.52</p>
<p>4 неделя (21.02.2022-25.02.2022)</p>	<p>Занятие 24 Формирование навыков у детей подлезать под дугу не касаясь руками пола, умение ходить по доске, свободно балансируя руками. В подвижной игре «Лохматый пес» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Подлезание под дугу не касаясь руками пола. б) Ходьба по доске, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Лохматый пес». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» 2-младшая с.53</p>

	<p>Занятие 24 Совершенствование навыков у детей подлезать под дугу не касаясь руками пола, умение ходить по доске приседая на середине и хлопая в ладоши. В подвижной игре «Лохматый пес» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Подлезание под дугу не касаясь руками пола. б) Ходьба по доске приседая на середине и хлопая в ладоши. Подвижная игра «Лохматый пес». 3. Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.53</p>
	<p>Занятие 24 Закрепление навыков у детей подлезать под дугу не касаясь руками пола, умение ходить по доске приседая на середине и хлопая в ладоши. В подвижной игре «Лохматый пес» закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Подлезание под дугу не касаясь руками пола. б) Ходьба по доске приседая на середине и хлопая в ладоши. Подвижная игра «Лохматый пес». 3. Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» с.53</p>
<p>МАРТ</p>				

1 неделя (28.02.2022-4.03.2022)	Занятие 25. Формирование навыков у детей ходить по доске боком приставным шагом, умение детей прыгать между кубиками змейкой. В подвижной игре «Кролики», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.	Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске боком приставным шагом. б) Прыжки змейкой между кубиками. 3. Подвижная игра «Кролики». Ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.54-55
	Занятие 25. Закрепление навыков у детей ходить по доске боком приставным шагом, умение детей прыгать между кубиками змейкой. В подвижной игре «Бегите ко мне», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу, развитие быстрого бега.	Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске боком приставным шагом. б) Прыжки змейкой между кубиками. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне». Ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.54-55

	<p>Занятие 25. Совершенствование навыков у детей ходить по доске боком приставным шагом, умение детей прыгать между кубиками змейкой. В подвижной игре «Самолеты», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ходьба по доске боком приставным шагом. б) Прыжки змейкой между кубиками. 3. Подвижная игра «Самолеты». Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.54-55</p>
<p>2 неделя (7.03.2022-11.03.2022)</p>	<p>Занятие 26 Формирование навыков у детей прыгать в длину с места, умение прокатывать друг другу мяч. В подвижной игре «Найди свой цвет», закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки в длину с места. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Найди свой цвет». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.56-57</p>
	<p>Занятие 26 Закрепление навыков у детей прыгать в длину с места, умение прокатывать друг другу мяч. В подвижной игре «Кот и мыши», закрепление правил игры, развитие внимания.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки в длину с места. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Кот и мыши». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.56-57</p>

	<p>Занятие 26 Совершенствование навыков у детей прыгать в длину с места, умение прокатывать друг другу мяч. В подвижной игре «Самолеты», закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки в длину с места. б) Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Самолеты». 3. Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.56-57</p>
<p>3 недели (14.03.2022-18.03.2022)</p>	<p>Занятие 27 Формирование навыков у детей бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, умение ползать на ладонях и коленях по скамейке. В подвижной игре «Зайка серый умывается» умение детей выполнять движения вместе с текстом.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. б) Ползание на ладонях и коленях по скамейке. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 57-58</p>
	<p>Занятие 27 Закрепление навыков у детей бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, умение ползать на ладонях и коленях по скамейке. В подвижной игре «Самолеты» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. б) Ползание на ладонях и коленях по скамейке. Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 57-58</p>

	<p>Занятие 27 Совершенствование навыков у детей бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, умение ползать на ладонях и коленях по скамейке. В подвижной игре «Звонкий мяч» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. б) Ползание на ладонях и коленях по скамейке. Подвижная игра «Звонкий мяч». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 57-58</p>
<p>4 неделя (21.03.2022-25.03.2022)</p>	<p>Занятие 28 Формирование навыков у детей в координации движений в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. В подвижной игре «Автомобили» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание «Медвежата». б) Равновесие (ходьба по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Автомобили». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 58-59</p>

	<p>Занятие 28</p> <p>Закрепление навыков у детей в координации движений в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. В подвижной игре «Птица и птенчики» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>1.ОРУ</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2. ОД</p> <p>а) Ползание «Медвежата».</p> <p>б) Равновесие (ходьба по гимнаст. скамейке).</p> <p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p> <p>Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК</p> <p>Б</p> <p>П</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>«Физкультурные занятия в детском саду»</p> <p>стр. 58-59</p>
	<p>Занятие 28</p> <p>Совершенствование навыков у детей в координации движений в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>1.ОРУ</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2. ОД</p> <p>а) Ползание «Медвежата».</p> <p>б) Равновесие (ходьба по гимнаст. скамейке).</p> <p>в) «Змейка» ходьба между предметами</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК</p> <p>Б</p> <p>П</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>«Физкультурные занятия в детском саду»</p> <p>стр. 58-59</p>
5 недел	<p>Педагогическая диагностика (Мониторинг) (28.03.2022г.-1.04.2022г.)</p>			
<p>Апрель</p>				

1 неделя (4.04.2022г. – 8.04.2022г.)	<p>Занятие 29 Формирование навыков у детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. В подвижной игре «Тишина» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с кубиками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки «Через канавку». б) Равновесие (ходьба приставным шагом по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Тишина». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 60-61
	<p>Занятие 29 Закрепление навыков у детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. В подвижной игре «Воробышки и кот» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с кубиками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки «Через канавку». б) Равновесие (ходьба приставным шагом по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 60-61

	<p>Занятие 29 Совершенствование навыков у детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. В подвижной игре «Лягушки» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с кубиками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки «Через канавку». б) Равновесие (ходьба приставным шагом по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Лягушки». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 60-61</p>
<p>2 неделя (11.04.2022г. – 15.04.2022г.)</p>	<p>Занятие 30 Формирование навыков у детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. В подвижной игре «Поймай комара» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с косичками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из кружка в кружок. б) Катание мячей друг другу Подвижная игра «Поймай комара». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 61-62</p>

	<p>Занятие 30 Закрепление навыков у детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом В подвижной игре «Найди свой цвет» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с косичками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из кружка в кружок. б) Катание мячей друг другу Подвижная игра «Найди свой цвет». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 61-62</p>
	<p>Занятие 30 Совершенствование навыков у детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом В подвижной игре «Кролики» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с косичками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки из кружка в кружок. б) Катание мячей друг другу Подвижная игра «Кролики». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 61-62</p>

3 неделя (18.04.2022г. – 22.04.2022г.)	<p>Занятие 31 Формирование навыков у детей с мячом, в ползании на ладонях и ступнях. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре «Мы топаем ногами» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание по гимнаст. скамейке «Медвежата». б) Бросание и ловля мячей двумя руками Подвижная игра «Мы топаем ногами». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 62-63
	<p>Занятие 31 Закрепление навыков у детей с мячом, в ползании на ладонях и ступнях. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре «Кролики» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание по гимнаст. скамейке «Медвежата». б) Бросание и ловля мячей двумя руками Подвижная игра «Мы топаем ногами». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 62-63

	<p>Занятие 31 Совершенствование навыков у детей с мячом, в ползании на ладонях и ступнях. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание по гимнаст. скамейке «Медвежата». б) Бросание и ловля мячей двумя руками Подвижная игра «Мы топаем ногами». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 62-63</p>
<p>4 неделя (25.04.2022г. – 29.04.2022г.)</p>	<p>Занятие 32 Формирование навыков у детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами. В подвижной игре «Огуречик, огуречик» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с обручами Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание «Проползи – не задень» б) Равновесие «По мостику». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 63-64</p>

	<p>Занятие 32 Закрепление навыков у детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами В подвижной игре «Сбей кеглю» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с обручами Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание «Проползи – не задень» б) Равновесие «По мостику». Подвижная игра «Сбей кеглю». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 63-64</p>
	<p>Занятие 32 Совершенствование навыков у детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с обручами Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание «Проползи – не задень» б) Равновесие «По мостику». Подвижная игра «Наседка и цыплята». 3. Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 63-64</p>
<p>Май</p>				

1 неделя (4.05.2022г.-6.05.2022г.)	<p>Занятие 33 Формирование навыков у детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с кольцами Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки через шнур. б) Равновесие (ходьба по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Мышки в кладовой». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 65-66
	<p>Занятие 33 Закрепление навыков у детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с кольцами Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки через шнур. б) Равновесие (ходьба по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Мышки в кладовой». Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 65-66

	<p>Занятие 33 Совершенствование навыков у детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с кольцами Упражнение на дыхание 2. ОД а) Прыжки через шнур. б) Равновесие (ходьба по гимнаст. скамейке). Подвижная игра «Мышки в кладовой». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 65-66</p>
<p>2 неделя (10.05.2022г.-13.05.2022г.)</p>	<p>Занятие 34 Формирование навыков у детей в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с мячом. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Произвольное прокатывание мяча. б) Прыжки «Парашютисты» Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 66-67</p>
	<p>Занятие 34 Закрепление навыков у детей в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с мячом. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Произвольное прокатывание мяча. б) Прыжки «Парашютисты» Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 66-67</p>

	<p>Занятие 34 Совершенствование навыков у детей в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с мячом. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Произвольное прокатывание мяча. б) Прыжки «Парашютисты» Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 66-67</p>
<p>3 неделя (16.05.2022г.-20.05.2022г.)</p>	<p>Занятие 35 Формирование навыков у детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с флажками. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Бросание мяча вверх и его ловля. б) Ползание по скамейке «Жучки» Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 67-68</p>
	<p>Занятие 35 Закрепление навыков у детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с флажками. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Бросание мяча вверх и его ловля. б) Ползание по скамейке «Жучки» Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 67-68</p>

	<p>Занятие 35 Совершенствование навыков у детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ с флажками. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Бросание мяча вверх и его ловля. б) Ползание по скамейке «Жучки» Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 67-68</p>
<p>4 неделя (23.05.2022г.-27.052022г.)</p>	<p>Занятие 36 Формирование навыков у детей упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Повторить ходьбу с выполнением задания. Закрепление правил игры.</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Лазание на наклонную лесенку. б) Ползание по скамейке «Жучки» Подвижная игра «Коршун и наседка». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 68-69</p>
	<p>Занятие 36 Закрепление навыков у детей упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Повторить ходьбу с выполнением задания. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Лазание на наклонную лесенку. б) Ползание по скамейке «Жучки» Подвижная игра «Коршун и наседка». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 68-69</p>

	<p>Занятие 36 Совершенствование навыков у детей упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Повторить ходьбу с выполнением задания. Закрепление правил игры</p>	<p>Вводная часть. 1.ОРУ. Упражнение на дыхание 2. ОД а) Лазание на наклонную лесенку. б) Ползание по скамейке «Жучки» Подвижная игра «Коршун и наседка». Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 68-69</p>
--	--	--	-------------------------	---

**Комплексно-перспективное планирование
Средняя группа**

Неделя	Цели	Содержание	Интеграция образовательных областей	Литература
Сентябрь				
1 неделя (1.09.2021 - 3.09.2021)	Занятие 1 Формирование навыков у детей ходить и бегать между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м), держа руки на поясе, умение прыгать на двух ногах на месте с поворотом кругом. В подвижной игре «Найди себе пару» закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.	Вводная часть 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2.ОД а) ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м), руки на поясе б) прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Подвижная игра «Найди себе пару» 3. Ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	
	Занятие 2 Закрепление навыков у детей ходить и бегать между двумя линиями (ширина 20см), умение прыгать на двух ногах продвигаясь	Вводная часть 1. ОРУ (платочки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба и бег между линиями (ширина	СК Б П	

	<p>вперёд до предмета. В подвижной игре «Воробушки и автомобиль» умение действовать по сигналу.</p>	<p>20см) б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» 3.Релаксация.</p> <p>(игровая, двигательная, коммуникативная)</p>		
	<p>Занятие 3 Совершенствование навыков у детей ходить и бегать между двумя линиями (ширина 20см), умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета В подвижной игре «У медведя во бору» умение действовать по сигналу, выполнять движения вместе с текстом.</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ (платочки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба и бег между линиями (ширина20см) б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета Подвижная игра «У медведя во бору» 3. Ходьба друг за другом</p> <p>(игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>П</p> <p>СК Б</p>	
<p>2 неделя (6.09.2021 -</p>	<p>Занятие 4 Формирование навыков у детей подпрыгивать на двух ногах на месте «Достань до предмета», умение прокатывать мяч друг другу стоя на коленях. В</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) прыжки на двух ногах на месте «Достань до предмета»</p>	<p>СК Б П</p>	

	<p>подвижной игре «Самолёты» развитие быстроты.</p>	<p>б) прокатывание мяча друг другу стоя на коленях Подвижная игра «Самолёты» 3.Спокойная ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>		
	<p>Занятие 5 Закрепление навыков у детей прыгать на двух ногах вверх «Достань до предмета», умение прокатывать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» развитие ловкости и увёртливости.</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ (султанчики) Упражнение на дыхание 2. ОД а) прыжки на двух ногах вверх «Достань до предмета» б) прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Ловишки» 3.Релаксация (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>СК Б П</p>	
	<p>Занятие 6 Совершенствование навыков у детей прыгать на двух ногах вверх «Достань до предмета», умение прокатывать мяч друг другу, ползание на четвереньках по прямой. В подвижной игре «Найди себе пару» закрепление правила игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть 1.ОРУ (султанчики) Упражнение на дыхание 2.ОД а) прыжки на двух ногах вверх «Достань до предмета» б) прокатывание мяча друг другу в) ползание на четвереньках по прямой Подвижная игра «Найди себе пару» 3.Ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>СК Б П</p>	

3 недели (13.09.2021 -17.09.2021)	Занятие 7 Закрепление навыков у детей прокатывать мяч друг другу двумя руками стоя на коленях, умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см). В подвижной игре «Огуречик, огуречик...», умение детей действовать по сигналу.	Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) прокатывание мяча друг другу стоя на коленях б) подлезание под шнур, не касаясь руками пола Подвижная игра «Огуречик, огуречик...» 3. Спокойная ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	
	Занятие 8 Формирование навыков у детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, умение подлезать под дугу не касаясь руками пола. В подвижной игре «Автомобили» развитие внимания, закрепление правил игры.	Вводная часть 1. ОРУ (флажки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками б) подлезание под дугу не касаясь руками пола Подвижная игра «Автомобили» 3. Релаксация. (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	
	Занятие 9 Совершенствование навыков у детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, умение подлезать под дугу не касаясь	Вводная часть 1. ОРУ (флажки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) бросание мяча вверх и ловля его двумя	СК Б П	

	руками пола, прыгать на двух ногах между кубиками. В подвижной игре «Воробышки и кот» закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.	руками б) подлезание под дугу не касаясь руками пола в) прыжки на двух ногах между кубиками Подвижная игра «Воробушки и кот» Ходьба друг за другом. (игровая, двигательная, коммуникативная)		
4 неделя (20.09.2020 -24.09.2020)	Занятие 10 Формирование навыков у детей ходить по доске на носках, умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола. В подвижной игре «У медведя во бору» умение действовать по сигналу.	Вводная часть 1. ОРУ (султанчики) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба, по доске на носках б) подлезание под шнур, не касаясь руками пола Подвижная игра «У медведя во бору» 3. Спокойная ходьба друг за другом. (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	
	Занятие 11 Закрепление навыков у детей ходить по доске с перешагиванием через кубики, руки на поясе, умение лазить под шнур с опорой на ладони и колени. В подвижной игре «Зайцы и волк» закрепление у детей правил игры.	Вводная часть 1.ОРУ (султанчики) Упражнение на дыхание ОД а) ходьба по доске с перешагиванием через кубики, руки на поясе б) лазанье под шнур с опорой на ладони и	П СК Б	

	<p>продвигаясь вперёд до предмета. В подвижной игре «Кот и мыши» закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>руки на поясе, с приседанием на середине скамейки б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. Подвижная игра «Кот и мыши» 3. Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?» (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>		<p>культура в детском саду» стр. №31</p>
	<p>Занятие14 Закрепление навыков у детей ходить по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета, перепрыгнуть его. В подвижной игре «Воробушки и автомобиль» умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ (платочки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета, перепрыгнув его. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» 3.Релаксация. (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №33</p>
	<p>Занятие15 Совершенствование навыков у детей ходить по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд до</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ (платочки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая</p>

	предмета, перепрыгнуть его. В подвижной игре «Найди свой цвет» умение действовать по сигналу, выполнять правила игры.	б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета и перепрыгивая через него Подвижная игра «Найди свой цвет» 3. Ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)		культура в детском саду» стр. №34
2 неделя (11.10.2021- 15.10.2021)	Занятие15 Совершенствование навыков у детей ходить по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета, перепрыгнуть его. В подвижной игре «Найди свой цвет» умение действовать по сигналу, выполнять правила игры.	Вводная часть 2. ОРУ (платочки) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд до предмета и перепрыгивая через него Подвижная игра «Найди свой цвет» 3. Ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №34
	Занятие17 Закрепление навыков у детей перепрыгивать из обруча в обруч, умение прокатывать мяч между предметами. В подвижной игре «Ловишки» развитие ловкости и увёртливости.	Вводная часть 1. ОРУ (султанчики) Упражнение на дыхание 2. ОД а) перепрыгивание из обруча в обруч б) прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Ловишки» 3.Релаксация	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №35

		(игровая, двигательная, коммуникативная)		
	Занятие18 Совершенствование навыков у детей перепрыгивать из обруча в обруч, умение прокатывать мяч между предметами. В подвижной игре «Найди себе пару» развитие ловкости и увёртливости.	Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) перепрыгивание из обруча в обруч б) прокатывание мяча между предметами Подвижная игра «Найди себе пару» 3.Ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр. №35
3 неделя (18.10.2021- 22.10.2021)	Занятие19 Формирование навыков у детей прокатывать мяч в прямом направлении, умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола. В подвижной игре «У медведя во бору», умение детей выполнять движения вместе с текстом.	Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) прокатывание мяча в прямом направлении б) подлезание под шнур, не касаясь руками пола Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Спокойная ходьба друг за другом. (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр. №36
	Занятие 20 Закрепление навыков у детей,	Вводная часть 1. ОРУ (флажки)	СК Б	

	<p>подлезать под дугу, не касаясь руками пола, умение прыгать на двух ногах через линии. В подвижной игре «Самолёты» развитие ловкости, умение выполнять правила игры.</p>	<p>Упражнение на дыхание 2. ОД а) прыжки на двух ногах через линии б) подлезание под дугу не касаясь руками пола Подвижная игра «Самолёты» 3.Релаксация. (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №36</p>
	<p>Занятие 21 Совершенствование навыков у детей прыгать на двух ногах через линии, умение подлезать под дугу не касаясь руками пола, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. В подвижной игре «Цветные автомобили» закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть 1.ОРУ (флажки) Упражнение на дыхание 2.ОД а) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками б) подлезание под дугу, не касаясь руками пола в) прыжки на двух ногах через линии Подвижная игра «Цветные автомобили» 3.Ходьба друг за другом. (игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №37</p>
<p>4 неделя (25.10.2021-29.10.2021)</p>	<p>Занятие 22 Формирование навыков у детей ходить по доске перешагивая через кубики, умение подлезать под дугу не касаясь руками пола. В подвижной игре «Кот и мыши»</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба, по доске перешагивая через кубики.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в</p>

	<p>умение действовать по сигналу.</p>	<p>б) подлезание под дугу не касаясь руками пола Подвижная игра «Кот и мыши» 3. Спокойная ходьба друг за другом.</p> <p>(игровая, двигательная, коммуникативная)</p>		<p>детском саду» стр. №37</p>
	<p>Занятие 23 Закрепление навыков у детей прокатывать мяч по дорожке, умение лазить под шнур, не касаясь руками пола. В подвижной игре «Зайцы и волк» закрепление у детей правил игры.</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ (с мячом) Упражнение на дыхание 2. ОД а) прокатывание мяча по дорожке б) лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Зайцы и волк» 3. Релаксация.</p> <p>(игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №38</p>
	<p>Занятие 24 Совершенствование навыков у детей ходить по доске с перешагиванием через кубики, руки на поясе, умение лазить под шнур, не касаясь руками пола, прыгают на двух ногах, между предметами. В подвижной игре</p>	<p>Вводная часть 1. ОРУ (с мячом) Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба по доске с перешагиванием через кубики, руки на поясе б) лазанье под шнур, не касаясь руками пола</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в</p>

	«Лошадки» закрепление у детей правил игры.	в) прыгают на двух ногах, между предметами. Подвижная игра «Лошадки» 3. Ходьба друг за другом (игровая, двигательная, коммуникативная)		детском саду» стр. №39
	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, слушая сигнал воспитателя; формировать умение в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. В подвижной игре действовать по сигналу	Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе б) подлезание под шнур, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой Подвижная игра «Поймай комара» 3. Игра малой подвижности «Кто позвал?» (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
	Закреплять ходьбу и бег врассыпную; закреплять умение в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. В подвижной игре действовать по сигналу	Вводная часть 1. ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

		<p>б) подлезание под шнур, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой</p> <p>Подвижная игра «Весёлый звонкий мяч»</p> <p>3. Ходьба друг аз другом</p> <p>(игровая, двигательная, коммуникативная)</p>		
	<p>Совершенствовать ходьбу и бег враспынную, слушая сигнал воспитателя; формировать умение в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. В подвижной игре развивать ловкость, выносливость, быстроту.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1. ОРУ</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2. ОД</p> <p>а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе</p> <p>б) подлезание под шнур, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой</p> <p>Подвижная игра «Лиса в курятнике»</p> <p>3. Релаксация</p> <p>(игровая, двигательная, коммуникативная)</p>	<p>СК</p> <p>Б</p> <p>П</p>	<p>Л.И.Пензулае</p> <p>ва</p> <p>«Физическая культура в детском саду»</p>
Ноябрь				
<p>1 неделя</p> <p>(1.11.2021-5.11.2021)</p>	<p>Занятие 25</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие</p>	<p>Вводная часть</p> <p>2. ОРУ с кубиком.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2. ОД</p> <p>а) ходьба между предметами</p>	<p>СК</p> <p>Б</p> <p>П</p>	<p>Л.И.Пензулае</p> <p>ва</p> <p>«Физическая культура в детском</p>

	при ходьбе на повышенной опоре.	б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. в) равновесие-ходьба по гимнастич. скамейке через предметы. Подвижная игра «Салки» 3. Игра малой подвижности «Найди и промолчи (игровая, двигательная, коммуникативная)		саду» стр.40
	Занятие 26 Закрепить умения детей в ходьбе и беге между предметами; прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Вводная часть 1.ОРУ с кубиком Упражнение на дыхание 2. ОД а) бросание мяча вверх и ловля двумя руками. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. в) равновесие-ходьба по гимнастич. Скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Салки» 3. Игра малой подвижности «Найди и промолчи (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр.41
	Занятие 27 Совершенствовать умения детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, в прыжках, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Вводная часть 1.ОРУ 2. Игровые упражнения а) «Не попадись» б) «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр.42

		3. Ходьба в колонне по одному (игровая, двигательная, коммуникативная)		
2 неделя (8.11.2021-12.11.2021)	Занятие 28 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; прокатывании мяча.	Вводная часть 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) прыжки на двух ногах через шнуры б) прокатывание мячей друг другу Подвижная игра «Самолеты» 3. Ходьба в колонне. (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.42
	Занятие 29 Закрепить умения детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; прокатывании мяча.	Вводная часть 1.ОРУ Упражнение на дыхание 2. ОД а) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами. Подвижная игра «Самолеты» 3. Ходьба в колонне (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.43
	Занятие 30 Совершенствовать умения детей в ходьбе, в беге с перешагиванием, в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Вводная часть 1.ОРУ 2.Игровые упражнения а) «Не попадись» б) «Догони мяч» Подвижная игра «Найди пару»	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.44

3 недели (15.11.2021-19.11.2021)	Занятие 31 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	3. Ходьба в колонне Вводная часть 1.ОРУ с мячом Упражнение на дыхание 2. ОД а) бросание мяча о пол и ловля его двумя руками б) ползание по гим.скамейке с опорой на ладошки и колени Подвижная игра «Лиса и куры» 3. Ходьба в колонне по одному. (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр.44
	Занятие 32 Закрепить умения детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Вводная часть 1.ОРУ с мячом Упражнение на дыхание 2. ОД а) бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками б) ползание в шеренгах по гим.скамейке «как межвежата» в) прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд Подвижная игра «Лиса и куры» 3. Ходьба в колонне по одному. (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр.45
	Занятие 33 Совершенствовать умения детей в ходьбе между предметами, не	Вводная часть 1.ОРУ 2.Игровые упражнения	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая

	задевая их; в прыжках и беге с ускорением.	а) «Не задень » б) «Передай мяч» Подвижная игра «Догони пару» 3. Ходьба в колонне		культура в детском саду» стр.46
4 неделя (22.11.2021-26.11.2021)	Занятие 34 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, в сохранении устойчивого равновесия.	Вводная часть 1.ОРУ с флажками Упражнение на дыхание 2. ОД а) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками б) Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе Подвижная игра «Цветные автомобили» 3. Ходьба в колонне (игровая, двигательная, коммуникативная)	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.46
	Занятие 35 Закрепить умения детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, в сохранении устойчивого равновесия.	Вводная часть 1.ОРУ с флажками Упражнение на дыхание 2. ОД а) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени б) Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. в) Прыжки на двух ногах до кубика Подвижная игра «Цветные автомобили»	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.47

		3. Ходьба в колонне (игровая, двигательная, коммуникативная)		
	Занятие 36 Совершенствовать умения детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в прыжках, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.	Вводная часть 1.ОРУ 2.Игровые упражнения а) «Пингвины » б) «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Самолеты» 3. Малоподвижная игра по желанию детей	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр.48
Декабрь				
1 неделя (1.12.2021г.-3.12.2021г.)	Занятие №1 Формирование навыков у детей ходить по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе, умение прыгать через бруски высота бруска 6см. В подвижной игре «Лиса и куры» закрепление правил игры.	Вводная часть. 1. О.Р.У. Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. б) прыжки через бруски. Подвижная игра «Лиса и куры» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр. №49
	Занятие №2 Формирование навыков у детей ходить по шнуру, положенному по кругу, умение прыгать на двух ногах через шнуры. В подвижной игре «Воробышки и автомобиль» закрепление правил игры, умение действовать по сигналу.	Вводная часть 1. О.Р.У.(гимнастические палки) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) ходьба по шнуру положенному по кругу, руки на поясе. б) прыжки через шнуры. Подвижная игра «Воробышки и	СК Б П	Л.И.Пензулае ва «Физическая культура в детском саду» стр. №50

		автомобиль» 3.Релаксация.		
	Занятие №3 Закрепление навыков у детей ходить по шнуру, положенному по кругу, умение прыгать на двух ногах через шнуры, прокатывать мяч между предметами. В подвижной игре «Ловишки» развитие ловкости и быстроты.	Вводная часть. 1. О.Р.У. (гимнастические палки) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) ходьба по шнуру положенному по кругу, руки на поясе. б) прыжки через шнуры . в) прокатывать мяч между предметами. Подвижная игра «Ловишки» 3.Ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №50
2 неделя (6.12.2021г.-10.12.2021г.)	Занятие №4 Формирование навыков у детей прыгать со скамейки (высота 20 см) на маты, умение прокатывать мяч между предметами. В подвижной игре «У медведя во бору» умение действовать по сигналу.	Вводная часть 1. О.Р.У. Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки со скамейки (высота 20см) б) прокатывание мяча между предметами Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №51
	Занятие №5 Закрепление навыков у детей прыгать со скамейки (высота 25 см) на маты, умение прокатывать мяч между предметами. В	Вводная часть 1. О.Р.У.(с гантелями) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки со скамейки (высота 25см)	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском

	подвижной игре «Воробушки и автомобиль» умение действовать по сигналу, развитие внимательности	б) прокатывание мяча между предметами Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» 3.Релаксация.		саду» стр. №52
	Занятие №6 Совершенствование навыков у детей прыгать со скамейки (высота 25 см) на маты, умение прокатывать мяч между предметами, бегать по дорожке (ширина 20см) В подвижной игре «Птички и кошка» умение действовать по сигналу, развитие внимательности, закрепление правил игры.	Вводная часть 1. О.Р.У. (с гантелями) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки со скамейки (высота 25см) б) прокатывание мяча между предметами в) бег по дорожке (ширина 20см) Подвижная игра «Птички и кошка» 3.Ходьба друг за другом	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №52
3 недели (13.12.2021г.-17.12.2021г.)	Занятие №7 Формирование навыков у детей перебрасывать мяч друг другу с расстояния 1,5м двумя руками снизу, умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять правила игры.	Вводная часть 2. О.Р.У. Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5м б) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Подвижная игра «Зайцы и волк» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №53

	<p>Занятие №8 Формирование навыков у детей перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м двумя руками из-за головы, умение ползать по прямой на четвереньках с опорой на ладони и стопы-«по-медвежьи». В подвижной игре «Автомобили» закреплять правила игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть 1. О.Р.У.(султанчики) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м из-за головы б) ползание по прямой на четвереньках с опорой на ладони и стопы-«по-медвежьи» Подвижная игра «Автомобили» 3.Релаксация.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №53</p>
	<p>Занятие №9 Закрепление навыков у детей перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м двумя руками из-за головы, умение ползать по прямой на четвереньках с опорой на ладони и стопы-«по-медвежьи», ходьба с перешагиванием через фишки. В подвижной игре «Звонкий мяч» закреплять правила игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть 2. О.Р.У. (султанчики) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м из-за головы б) ползание по прямой на четвереньках с опорой на ладони и стопы -«по-медвежьи» в) ходьба с перешагиванием через фишки. 3. Подвижная игра «Звонкий мяч» Ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №55</p>
<p>4 неделя (20.12.2021 Г.-</p>	<p>Занятие №10 Закрепление навыков у детей ползать по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки, умение ходить по</p>	<p>Вводная часть 1. О.Р.У. Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском</p>

	гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В подвижной игре «Птички и кошка» развитие внимания.	на животе, хват рук по бокам скамейки б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой Подвижная игра «Птички и кошка» 3. Спокойная ходьба друг за другом.		саду» стр. №56
	Занятие №11 Закрепление навыков у детей ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, умение ходить по гимнастической скамейке руки в стороны на середине скамейки присесть. В подвижной игре «Самолёты» развитие ловкости, быстроты.	1. О.Р.У.(флажки) Упражнение на дыхание. 2.О.Д. а) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени б) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с хлопком на середине скамейки Подвижная игра «Самолёты» Релаксация.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №57
5 недель (27.12.2021г.-31.12.2021г.)	Занятие № 13-14 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Вводная часть 1. О.Р.У. с обручем Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) равновесие – ходьба по канату б) прыжки на двух ногах с продвижением Подвижная игра «Кролики» 3. Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №59
	Занятие № 15 Закрепление навыков у детей в сохранении устойчивого	Вводная часть 2. О.Р.У. с обручем Упражнение на дыхание.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая

	равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить игровые упражнения.	2. О.Д. а) равновесие – ходьба по канату б) прыжки на двух ногах с продвижением Подвижная игра «Кролики» 3. Спокойная ходьба друг за другом.		культура в детском саду» стр. №60
Январь				
1 неделя Новогодние каникулы				
2 неделя (10.01.2022г.-14.01.2022г)	Занятие №16 Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Вводная часть 3. О.Р.У. с мячом Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки с гимнастической скамейке(25см) б) перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. Подвижная игра «Найди пару» 3. Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №60
	Занятие №17 Закрепить умение прыжков на двух ногах, повторить упражнение в равновесии на носках между предметами; упражнять в отбивании мяча одной рукой о пол.	Вводная часть 1. О.Р.У.(с гантелями) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки на двух ногах б) равновесие – ходьба на носках между предметами в) отбивание мяча о пол. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» 3. Релаксация.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №60

	<p>Занятие №18 Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы</p>	<p>Вводная часть 1. О.Р.У. (с гантелями) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) пробежка на лыжах б) игровые упражнения «Снежная карусель» «Прыжки к елке» 3.Ходьба друг за другом</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №61</p>
<p>3 неделя (17.01.2022г.-21.01.2022г)</p>	<p>Занятие №19 Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. В подвижной игре «Лошадки» закреплять правила игры.</p>	<p>Вводная часть 2. О.Р.У.косички Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) отбивание мяча о пол б) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Подвижная игра «Лошадки» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №62</p>
	<p>Занятие №20 Формирование навыков у детей прокатывания мяч друг другу с расстояния 2,5м, в прыжках на двух ногах справа и слева; умение ползать по прямой на</p>	<p>Вводная часть 1. О.Р.У.(косички) Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) катание мяча друг другу с расстояния 2,5м</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.</p>

	<p>четвереньках с опорой на ладони и стопы-«по-медвежьи». В подвижной игре «Автомобили» закреплять правила игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>б) ползание по прямой на четвереньках с опорой на ладони и стопы-«по-медвежьи» в) прыжки на двух ногах слева и справа Подвижная игра «Автомобили» 3. Релаксация.</p>		№63
	<p>Занятие №21 Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. В подвижной игре «Звонкий мяч» закреплять правила игры, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Вводная часть Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки на двух ногах игровые упражнения б) «Кто дальше бросит» «перепрыгни – не задень» 3. Подвижная игра «Звонкий мяч» Ходьба друг за другом.</p>	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №63
<p>4 неделя (24.01.2022 Г.-</p>	<p>Занятие №22 Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,</p>	<p>Вводная часть 1. О.Р.У. с обручем Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) лазание под шнур боком</p>	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском

	закреплять умение правильно подлезать под шнур. В подвижной игре «Автомобили» развивать внимания.	б) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Подвижная игра «Автомобили» 3.Спокойная ходьба друг за другом.		саду» стр. №64
	Занятие №23 Закрепление навыков у детей ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; в лазанье под шнур боком; в прыжках на двух ногах между предметами. В подвижной игре «Самолёты» развитие ловкости, быстроты.	Вводная часть 1. О.Р.У.(с обручем) Упражнение на дыхание. 2.О.Д. а) равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе б) в лазанье под шнур боком; в) в прыжках на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Самолёты» Релаксация.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №65
	Занятие №24 Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. В подвижной игре «Звонкий мяч» закреплять правила игры, умение действовать по сигналу. . В подвижной игре «Гуси -лебеди» закрепление правил игры.	1.Вводная часть Упражнение на дыхание. 2. О.Д. а) прыжки на двух ногах игровые упражнения б) «Кто дальше бросит» «перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Гуси лебеди» 3.Ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №65

Февраль

<p align="center">1 неделя (30.01.2022--4.02.2022)</p>	<p>Занятие № 25 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках</p>	<p>1.Вводная часть 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. О.Д. а) прыжки через бруски. б) равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Котята и щенята» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p align="center">СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №66</p>
	<p>Занятие № 26 Формирование навыков у детей перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, в ходьбе через набивные мячи; в прыжках через шнур, продвигаясь вперед слева и справа.</p>	<p>1.Вводная часть 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. О.Д. а) прыжки через шнурки. б) равновесие- ходьба через набивные мячи. в)перебрасывание мячей друг друга Подвижная игра «Котята и щенята» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p align="center">СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №67</p>
	<p>Занятие № 27 Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Змейкой между санками». б) « Добрось до кегли». Подвижная игра « Ловишки » 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p align="center">СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.</p>

				№68
2 неделя (7.02.2022--11.02.2022)	Занятие № 28 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1.Вводная часть 2.О.Р.У. на стульях Упражнение на дыхание. О.Д. а) прыжки из обруча в обруч. б) прокатывание мяча между предметами Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №68
	Занятие № 29 Закрепление навыков у детей прыжков через шнуры; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1.Вводная часть 2.О.Р.У. на стульях Упражнение на дыхание. О.Д. а) прыжки через шнуры расстояние 0.5м. б) прокатывание мячей друг другу Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №69
	Занятие № 30 Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Покружись». б) « Кто дальше бросит». Катание на санках 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №70
3 неделя	Занятие № 31 Упражнять детей в ходьбе и беге	1.Вводная часть 2.О.Р.У. с мячом	СК Б	Л.И.Пензулаева

		<p>враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>Упражнение на дыхание. О.Д. а) перебрасывание мячей друг другу. б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>П</p>	<p>«Физическая культура в детском саду» стр. №71</p>
		<p>Занятие № 32 Совершенствование навыков у детей в метании мешочков в вертикальную цель, прыжков на двух ногах между предметами; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>1.Вводная часть 2.О.Р.У. с мячом Упражнение на дыхание. О.Д. а) прыжки на двух ногах между предметами. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени в) метание мешочков в вертикальную цель Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №71</p>
		<p>Занятие № 33 Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Найдем снегурочку». б) « Кто дальше бросит снежок». Катание на санках с горки 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №71</p>
4	н	<p>Занятие № 34</p>	<p>1.Вводная часть</p>	<p>СК</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p>

	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами</p>	<p>2.О.Р.У. с мячом Упражнение на дыхание. О.Д. а) равновесия - ходьба через набивные мячи. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени в) метание мешочков в вертикальную цель Подвижная игра «Перелет птиц» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>Б П</p>	<p>ва «Физическая культура в детском саду» стр. №71</p>
	<p>Занятие № 35 Совершенствование навыков у детей в ходьбе- равновесии через набивные мячи; закрепить навык ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1.Вводная часть 2.О.Р.У. с мячом Упражнение на дыхание. О.Д. а) равновесия- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни в) прыжки на правой и левой ноге Подвижная игра «Перелет птиц» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №72</p>
	<p>Занятие № 36 Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Точно в цель». б) « Туннель». Катание на санках друг друга Подвижная игра «найдем зайку» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №73</p>

Март

1 неделя (28.02.2022г.-4.03.2022г.)	<p>Занятие №1 Формирование навыков у детей ходить на носках между предметами, умение прыгать через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд. В подвижной игре «Перелёт птиц» умение выполнять правила игры.</p>	1.Вводная часть. 2. О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба на носках между предметами. б) прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд. Подвижная игра «Перелёт птиц» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №73
	<p>Занятие №2 Совершенствование навыков у детей ходить и бегать по наклонной доске, умение прыгать на двух ногах через короткую скакалку. В подвижной игре «Перелёт птиц» умение правильно выполнять правила игры.</p>	1.Вводная часть. 2. О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. б) прыжки на двух ногах через скакалку Подвижная игра «Перелёт птиц» 3.Спокойная ходьба друг за другом	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №74
	<p>Занятие №3 Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге, закреплять умение действовать по</p>	1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Быстрые и ловкие». б) «Сбей кеглю».	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	сигналу воспитателя.	Подвижная игра « Зайка беленький» 3.Спокойная ходьба друг за другом.		стр. №74
2 неделя (7.03.2022г.-11.03.2022г.)	Занятие №4 Формирование навыков у детей прыгать в длину с места, умение перебрасывать мяч друг другу через шнур. В подвижной игре «Бездомный заяц» развитие у детей ловкости и внимания.	1.Вводная часть. 2.О.Р.У. с обручем Упражнение на дыхание. ОД а) прыжки в длину с места. б) перебрасывание мяча друг другу через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц» 3. Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №75
	Занятие №5 Закрепление навыков у детей прыгать в длину с места, умение перебрасывать мяч друг другу через шнур, из – за головы двумя руками. В подвижной игре «Лохматый пёс» развитие у детей ловкости, быстроты, умение выполнять движения вместе с текстом.	1.Вводная часть. 2.О.Р.У.(с обручем) Упражнение на дыхание. ОД а) прыжки в длину с места. б) перебрасывание мяча друг другу через шнур, двумя руками из – за головы. Подвижная игра «Лохматый пёс» 3.Релаксация.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №76
	Занятие №6 Совершенствовать навык у детей в	1.Вводная часть 2. Игровые упражнения	СК Б	Л.И.Пензулаева «Физическая

	<p>ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин.</p>	<p>а) «Быстрые и ловкие». б) «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>П</p>	<p>культура в детском саду» стр. №77</p>
<p>3 неделя (14.03.2022г.-18.03.2022г.)</p>	<p>Занятие №7 Формирование навыков у детей прокатывать мяч между предметами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. В подвижной игре «Самолёты» закрепление правил игры.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. б) прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Самолёты» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №77</p>
	<p>Занятие №8 Закрепление навыков у детей прокатывать мяч между предметами, умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. В подвижной игре «Звонкий мяч» закрепление правил игры, умение действовать вместе с текстом.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (флажки) Упражнение на дыхание. ОД а) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. б) прокатывание мяча между предметами. в) ходьба по гимнастической</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №78</p>

		скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Звонкий мяч» 3.Игра малой подвижности.		
	Занятие №9 Совершенствовать навык у детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой, левой, попеременно)	1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «На одной ножке вдоль дорожки». б) « Брось через веревочку». Подвижная игра « Самолеты» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №78
4 неделя (21.03.2022г.-25.03.2022г.)	Занятие №10 Формирование навыков у детей, ходить по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и ступни «по – медвежьи»; умение ходить по доске, и прыгать через шнуры. В подвижной игре «Охотник и зайцы» развитие ловкости и навыков метания.	1Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях б) ходьба по доске в) прыжки на двух ногах через шнур. Подвижная игра «Охотник и зайцы» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №79
	Занятие №11* Закрепление навыков у детей лазить	1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (верёвочки)	СК Б	Л.И.Пензулаева «Физическая

	по гимнастической стенке, умение ходить по доске, руки на поясе, прыгать на двух ногах через шнуры. В подвижной игре «Ловишки» развитие ловкости и быстроты.	Упражнение на дыхание. ОД а) лазанье по гимнастической стенке б) ходьба по доске, руки на поясе в) прыжки на двух ногах через шнур. Подвижная игра «Ловишки» 3.Релаксация.	П	культура в детском саду» стр. №80
	Занятие №12** Совершенствование навыков у детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнение с мячом, в равновесии и прыжках.	1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Перепрыгни ручеек». б) « Бег по дорожке». в) «Ловкие ребята» 3.Спокойная ходьба друг за другом.	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №80
5 неделя (28.03.	Педагогическая диагностика (Мониторинг)			
Апрель				

<p>1 неделя (4.04.2022г.-8.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №13 Формирование навыков у детей в ходьбе и беге в колонне, враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. В подвижной игре «Пробеги тихо» закрепление правил игры, умение действовать вместе с текстом.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске на голове мешочек б) прыжки на двух ногах через препятствие. Подвижная игра «Пробеги тихо» 3.Игра малой подвижности.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №81</p>
	<p>Занятие №14* Закрепление навыков у детей в ходьбе – равновесии по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах через предметы. В подвижной игре «Пробеги тихо» закрепление правил игры, умение действовать вместе с текстом.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске на голове мешочек б) прыжки на двух ногах через препятствие. в) метание мешочков в горизонтальную цель Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Игра малой подвижности.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №82</p>

	<p>Занятие №15** Совершенствование навыков у детей в ходьбе и беге с поиском своего места, в прокатывании обручей. Повторение упражнений с мячом.</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Прокати и поймай». б) « Сбей кеглю». Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №83</p>
<p>2 неделя (11.04.2022г.- 15.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №16 Формирование навыков у детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить упражнение прыжки в длину. В подвижной игре «Совушка» закрепление правил игры, умение действовать вместе с текстом.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (с кеглей) Упражнение на дыхание. ОД а) метание мешочков в горизонтальную цель б) прыжки на двух ногах с места Подвижная игра «Совушка» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №84</p>

	<p>Занятие №17* Закрепление навыков у детей в прыжках в длину, в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить ходьбу и бег по кругу. В подвижной игре закрепление правил игры.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (с кеглей) Упражнение на дыхание. ОД а) метание мячей в вертикальную цель б) прыжки в длину с места в) отбивание Подвижная игра «Совушка» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №85</p>
	<p>Занятие №18** Совершенствование навыков у детей в прыжках и подлезании, в равновесии по ограниченной площади. Развивать ловкость, координацию движения.</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «По дорожке» б) «Не задень» в) «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №85</p>

3 неделя (18.04.2022г.-22.04.2022г.)	<p>Занятие №19 Формирование навыков у детей в ходьбе по сигналу инструктора, в метании на дальность. Повторить упражнения ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре закрепить правила игры.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (с мячом) Упражнение на дыхание. ОД а) метание мешочков на дальность б) ползание по гимнаст. скамейке с опорой на ладони. Подвижная игра «Совушка» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №86
	<p>Занятие №20* Закрепление навыков у детей в метании на дальность, прыжках на двух ногах. Повторить упражнения ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре закрепить правила игры.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (с мячом) Упражнение на дыхание. ОД а) метание мешочков правой и левой рукой на дальность б) ползание по гимнаст. скамейке с опорой на ладони. в) прыжки на двух ногах Подвижная игра «Совушка» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №86

	<p>Занятие №21** Совершенствование навыков в ходьбе и беге по сигналу инструктора, в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и быстроту.</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Успей поймать» б) «Подбрось - поймай» в) «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Догони пару» 3.Спокойная ходьба друг за другом.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №86-87</p>
	<p>Занятие №22 Формирование навыков у детей в равновесии и прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре закрепить правила игры.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске «пятка к носку» б) прыжки на двух ногах из обруча в обруч Подвижная игра «Птички и кошка» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №87</p>

<p>4 неделя (25.04.2022г.-29.04.2022г.)</p>	<p>Занятие №23* Закрепление навыков у детей в равновесии и прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре закрепить правила игры.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске «приставным шагом» б) прыжки на двух ногах между предметами Подвижная игра «Птички и кошка» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №88</p>
	<p>Занятие №24** Совершенствование навыков в ходьбе, в равновесии и прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость и глазомер. В подвижной игре закрепить правила игры</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Пробеги - не задень» б) «Накинь кольцо» в) «Мяч через сетку» Подвижная игра «Догони пару» 3.Спокойная ходьба друг за другом. Игра малой подвижности</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №88</p>
<p>Май</p>				

1 неделя (2.05.2022г.-6.05.2022г.)	<p>Занятие №25 Формирование навыков у детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади. Повторить прыжки в длину с места. Развивать ловкость и координацию движения.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске «пятка к носку» б) прыжки в длину с места Подвижная игра «Котята и щенята» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №89
	<p>Занятие №26* Закрепление навыков у детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади. Повторить прокатывание мячей. В подвижной игре закрепить правила игры</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске «приставным шагом» б) прыжки в длину с места через шнуры в) прокатывание мяча между кубиками. Подвижная игра «Котята и щенята» 3.Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №90

	<p>Занятие №27** Совершенствование навыков у детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади. Повторить перебрасывание мячей. В подвижной игре закрепить правила игры</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Достань до мяча» б) «Перепрыгни ручеек» в) «Пробеги – не задень» Подвижная игра «Совушка» 3. Игра малой подвижности</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. № 90</p>
<p>2 неделя (10.05.2022г.-13.05.2022г.)</p>	<p>Занятие №28 Формирование навыков у детей в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу со сменой ведущего.Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) перебрасывание мячей друг другу б) прыжки в длину с места через шнур Подвижная игра «Котята и щенята» 3.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №90</p>

	<p>Занятие №29* Закрепление навыков у детей в прыжках в длину с места, метание мешочков вдаль. Повторить ходьбу со сменой ведущего. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. В подвижной игре закрепить правила игры</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) перебрасывание мячей друг другу в парах б) прыжки в длину с места через скакалку. в) метание мешочков на дальность Подвижная игра «Котята и щенята» 3.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №91</p>
	<p>Занятие №30** Совершенствование навыков у детей в ходьбе с остановкой по сигналу. Повторить упражнения с бегом и прыжками. В подвижной игре закрепить правила игры</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Попади в корзину» б) «Подбрось- поймай» Подвижная игра «Удочка» 3. Игра малой подвижности</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №91</p>

3 недели (16.05.2022г.-20.05.2022г.)	Занятие №31 Формирование навыков у детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в ползании по скамейке. Повторить упражнение в метании в вертикальную цель. В подвижной игре закрепить правила игры	1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) Метание в вертикальную цель б) Ползание по гимнаст. скамейке на животе. Подвижная игра «Зайцы и волк» 3. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №92
	Занятие №32* Закрепление навыков у детей в беге враспынную, в метании в вертикальную цель, в прыжках через скакалку. Развивать ловкость.	1.Вводная часть. 2.О.Р.У. Упражнение на дыхание. ОД а) Метание в вертикальную цель б) Ползание по гимнаст. скамейке «по-медвежьи» в) Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Зайцы и волк» 3. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	СК Б П	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №93

	<p>Занятие №33** Совершенствование навыков у детей в ходьбе и беге парами, в прыжках через скакалку. Развивать ловкость. В подвижной игре закрепить правила игры.</p>	<p>1.Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Не урони» б) «Не задень» в) «Бегом по дорожке» Подвижная игра «Пробеги тихо» 3. Игра малой подвижности «Кто ушел»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №93</p>
<p>4 неделя (23.05.2022г.-27.05.2022г.)</p>	<p>Занятие №34 Формирование навыков у детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость, координацию движения.</p>	<p>1.Вводная часть. 2.О.Р.У. (с мячом) Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске на голове мешочек б) прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Подвижная игра «У медведя во бору» 3.Ходьба в колонне по одному</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №93-94</p>

	<p>Занятие №35* Закрепление навыков у детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее.</p>	<p>1. Вводная часть. 2. О.Р.У. (с мячом) Упражнение на дыхание. ОД а) ходьба- равновесие по доске на носках. б) лазание на гимнаст. стенку и спуск с нее Подвижная игра «У медведя во бору» 3. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №94</p>
	<p>Занятие №36** Совершенствование навыков у детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить упражнения в подбрасывании и ловли мяча, в прыжках и беге.</p>	<p>1. Вводная часть 2. Игровые упражнения а) «Подбрось и поймай» б) «Кто быстрее по дорожке» Подвижная игра «Самолеты» 3. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр. №94</p>

**Комплексно-перспективное планирование
Подготовительная группа**

Неделя	Цели	Содержание	Интеграция образовательных областей	Литература, методическое пособие
СЕНТЯБРЬ				
<p align="center">1 неделя (1.09.2021 -3.09.2021)</p>	<p>Занятие 1 Совершенствовать умения детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, в переброске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах Воспитывать навыки самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ без предметов 2. ОВД: а) Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. б) Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). в) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. 3. Подвижная игра «Ловишки» III. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.</p>	<p align="center">СК Б П</p>	<p align="center">Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.9</p>

	<p>Занятие 2 Закреплять умения быстро перестраиваться на месте и во время движения. Совершенствовать привычки сохранять правильную осанку и равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Развивать быстроты ловкости.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ без предметов 2. ОВД: а) Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. б) Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами 4 см). в) Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 3. Подвижная игра «Ловишки с лентой» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.9</p>
--	--	---	-----------------------	--

	<p>Занятие 3 На прогулке: Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Познакомить с прокатыванием обручей. Развивать ловкости и глазомера, точности движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением. Воспитывать организованность в игре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Ловкие ребята» б) «Пингвины» в) «Догони свою пару» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.10</p>
--	---	--	---	---

<p>2 неделя (6.09.2021 -10.09.2021)</p>	<p>Занятие 4 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанья под шнур не задевая его.</p>	<p>I. Вводная часть II. Основная часть 1. ОРУ с флажками. 2. ОВД: а) Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. б) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). в) Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 3. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.10</p>
	<p>Занятие 5 Совершенствовать технику основных движений: прыжки на двух ногах между предметами, переброска мяча, стоя в шеренгах. Упражнять е в ползании. Развивать интерес к подвижным играм.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с флажками. 2. ОВД: а) Прыжки на двух ногах между предметами, положенными на одну линию (мячи, кубики, кегли). б) Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу по сигналу воспитателя. в) Упражнение в ползании – «крокодил». 3. Подвижная игра «Ловкие ребята». III. Заключительная часть. Спокойная ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.12</p>

	<p>Занятие 6 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>I Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Быстро встань в колонну» б) «Прокати обруч» в) Подвижная игра «Совушка» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.13</p>
<p>3 недели (13.09.2021 -17.09.2021)</p>	<p>Занятие 7 Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координации движений в задании на равновесие. Повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. б) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. в) Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Подвижная игра «Удочка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.14</p>

	<p>Занятие 8 Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Закреплять умения в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитание организованности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. б) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). в) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. 3. Подвижная игра «Удочка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.15</p>
	<p>Занятие 9 На прогулке: Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкости в ходьбе между предметами.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Быстро передай» б) «Пройди – не задень» в) Подвижная игра «Совушка» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.15</p>

<p>4 недели (20.09.2021 -24.09.2021)</p>	<p>Занятие 10 Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палками. 2. ОВД: а) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. б) Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. в) Прыжки из обруча в обруч. 3. Подвижная игра «Не попадись». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.15</p>
--	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 11 Закреплять навыки в лазании в обруч правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обруча. Упражнять в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. Совершенствовать навыки в прыжках через шнуры.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палками. 2. ОВД: а) Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. б) Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. в) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Подвижная игра «Перелет птиц». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.17</p>
--	--	--	-----------------------	---

	<p>Занятие 12 На прогулке: Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя. Упражнять в прыжках и с мячом. Развивать интерес к подвижным играм. Разучить игру «Круговая лапта». Воспитывать ловкость и смелость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Прыжки по кругу» б) «Проведи мяч» в) «Круговая лапта» III. Заключительная часть. Игра «Фигуры».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.17</p>
--	--	---	-------------------------	--

<p>5 неделя (27.09.2021- 1.10.2021)</p>	<p>Занятие 13 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ без предметов 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. б) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. в) Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Подвижная игра «Перелет птиц». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.19</p>
---	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 14 Совершенствовать навыки детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость при переброске мяча, координации движений в прыжках. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ без предметов 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. б) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. в) Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. 3. Подвижная игра «Не попадись». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.20</p>
	<p>Занятие 15 На прогулке: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Перебрось - поймай» б) «Не попадись» III. Заключительная часть. Игра «Фигуры».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.21</p>
<p>ОКТАБРЬ</p>				

<p>1 неделя (4.10.2021-8.10.2021)</p>	<p>Занятие 16 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отработка навыка приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с обручем. 2. ОВД: а) Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. б) Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижение вперед (баскетбольный вариант). в) Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении. 3. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III. Заключительная часть. Игра «Эхо».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.21</p>
---	--	--	-----------------------	---

	<p>Занятие 17 Совершенствовать навыки детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу. Развивать координацию движений в прыжках, в отбивании мяча одной рукой и забрасывании мяча в корзину двумя руками. Формировать потребность в физическом совершенствовании.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с обручем. 2. ОВД: а) Прыжки с высоты 40см с приземлением на полусогнутые ноги. б) Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. в) Лазанье в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 3. Подвижная игра «Ловишки с мячом». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.22</p>
--	--	---	-------------------------	--

	<p>Занятие 18 На прогулке: Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты). Развивать точность броска. Упражнять в прыжках. Воспитывать самостоятельность в организации подвижных игр.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Кто самый меткий?» б) «Перепрыгни – не задень» в) Подвижная игра «Совушка» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.23</p>
<p>2 неделя (11.10.2021 - 15.10.2021)</p>	<p>Занятие 19 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча, ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ на гимнастических скамейках. 2. ОВД: а) Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). б) Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). в) Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. 3. Подвижная игра «Удочка». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.23</p>

	<p>Занятие 20 Закреплять умения детей вести мяч между предметами, ползать на четвереньках по прямой, подталкивая головой набивной мяч. Развивать координации движений при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать смелость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2. ОВД: а) Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). б) Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. в) Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3. Подвижная игра «Блуждающий мяч». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.25</p>
--	--	--	-------------------------	--

	<p>Занятие 21 На прогулке: Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Воспитывать умения сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Успей выбежать» б) «Мяч водящему» в) Подвижная игра «Не попадись» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.25</p>
--	---	--	-------------------------	--

<p>3 неделя (18.10.2021-22.10.2021)</p>	<p>Занятие 22 Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнение в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с мячом. 2. ОВД: а) Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром. б) Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5- 6 шт., расстояние между предметами 0,5м) по двум сторонам зала. в) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Подвижная игра «Удочка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.26</p>
---	---	---	-----------------------	---

<p>Занятие 23 Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять навыки прыжков на двух ногах между предметами. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Обогащение двигательного опыта детей. Развивать ловкость, координацию движений.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с мячом. 2. ОВД: а) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. б) Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. в) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Подвижная игра «Ловля обезьян». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.27</p>
<p>Занятие 24 На прогулке: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бега в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча. Воспитывать умение оценивать физические качества свои и сверстников.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Лягушки» б) «Не попадись» в) Подвижная игра «Ловишки с ленточками» III. Игра «Эхо».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.27</p>

<p>4 неделя (25.10.2021 - 29.10.2021)</p>	<p>Занятие 25 Закреплять навыки 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. Воспитывать смелость, ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II Основная часть 1. ОРУ без предметов 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. б) Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы. в) Эстафета с мячом «Мяч водящему» 3. Подвижная игра «Догони свою пару». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Угадай - чей голосок?».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.28</p>
---	---	--	-----------------------	---

	<p>Занятие 26 Закреплять навыки ходьбы по канату боком приставным шагом. Повторить упражнения с мячом и прыжками. Воспитывать организованность в игре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ без предметов 2. ОВД: а) Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. б) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. в) Броски мяча в корзину двумя руками баскетбольный вариант. 3. Подвижная игра «Лягушки и цапля». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.31</p>
	<p>Занятие 27 На прогулке: Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Формировать потребность в физическом совершенствовании.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Мяч о стенку» б) «Будь ловким» в) Подвижная игра «Мышеловка» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.31</p>
<p>НОЯБРЬ</p>				

<p>1 неделя (1.11.2021-5.11.2021)</p>	<p>Занятие 28 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. Развивать ловкость, гибкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с короткой скакалкой. 2. ОВД: а) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. б) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. в) Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). 3. Подвижная игра «Фигуры». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.31</p>
---	--	--	-----------------------	---

	<p>Занятие 29 Повторить прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Развивать точность в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с короткой скакалкой. 2. ОВД: а) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. б) Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. в) Передача мяча в шеренгах. Проводится в виде эстафеты, с определением команды - победителя. 3. Подвижная игра «Лягушки и цапля». III. . Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.33</p>
--	--	--	-------------------------	--

	<p>Занятие 30 На прогулке: Закреплять навыки бега с преодоление препятствий; ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Воспитывать умения сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. б) «Не задень» в) Подвижная игра «Не оставайся на полу» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.33</p>
<p>(8.11.20 21- 12.11.202</p>	<p>Педагогическая диагностика</p>			

<p>3 неделя (22.11.2021 - 26.11.2021)</p>	<p>Занятие 31 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Упражнять в лазании под дугу, в равновесии. Развивать ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с кубиком. 2. ОВД: а) Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). б) Лазанье под дугу. в) Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6-8 шт.). 3. Подвижная игра «Перелет птиц». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.33</p>
---	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 32 Развивать глазомер и точность попадания при метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить упражнения в сохранении равновесия на гимнастической скамейке. Упражнять в ползании «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с кубиком. 2. ОВД: а) Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. б) Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. в) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна. 3. Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.35</p>
--	---	---	-------------------------	--

	<p>Занятие 33 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) Передача мяча друг другу. б) Подвижная игра «По местам» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.35</p>
--	--	--	---	--

<p>4 неделя (29.11.2021 - 3.12.2021)</p>	<p>Занятие 34 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Развивать координацию движений и ловкости. Формировать умения при влезании на гимнастическую стенку переходить с одного пролета на другой. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать смелость, ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). б) Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. в) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. г) Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 3. Подвижная игра «Фигуры». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.36</p>
--	---	--	-----------------------	---

<p>Занятие 35 Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. б) Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. в) Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Подвижная игра «Охотники и звери». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.37</p>
<p>Занятие 36 На прогулке: Повторить ходьбу и бег с изменением направлением движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Передай мяч». б) «С кочки на кочку» в) Подвижная игра «Хитрая лиса» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.38</p>

ДЕКАБРЬ

<p>1 неделя (6.12.2021-10.12.2021)</p>	<p>Занятие 1 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук. Воспитывать ориентировку в пространстве в беге врассыпную. Формировать умения сохранять равновесие при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ в парах. 2. ОВД: а) Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка). б) Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). в) Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.39</p>
--	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 2 Совершенствовать навыки сохранять правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер при переброске мячей друг другу. Закреплять прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура. Воспитывать интерес к движениям и физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ в парах. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. б) Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м). в) Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). 3. Подвижная игра «Не попадись». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.40</p>
--	---	---	-------------------------	--

<p>Занятие 3 На прогулке: Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты). Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Пройди – не задень». б) «Пес на ходу» в) Подвижная игра «Совушка» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.40</p>
--	--	-------------------------	--

<p>2 неделя (13.12.2021- 17.12.2021)</p>	<p>Занятие 4 Формировать умения ходить в колонне по одному широким шагом, мелким, семенящим шагом. 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 эстафеты с мячом. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6м). б) Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». в) Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 3. Подвижная игра «Салки с ленточкой». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.41</p>
--	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 5 Совершенствовать умения сохранять правильную осанку в ходьбе с изменением темпа движения. Повторить прыжки на двух ногах попеременно между предметами. Упражнять в прокатывании мяча и ползании под шнур. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой поочередно. б) Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. в) Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). 3. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.42</p>
--	--	---	-------------------------	--

	<p>Занятие 6 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить игровые упражнения на равновесие, на внимание. Воспитывать умения сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Пройди – не урони». б) «Из кружка в кружок» в) Игровое упражнение «Стой» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.42</p>
--	---	---	-------------------------	--

<p>3 неделя (20.12.2021 - 24.12.2021)</p>	<p>Занятие 7 Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Подбрасывание мяча правой и левой рукой, вверх и ловля его двумя руками. б) Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. в) Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой или на пояс. 3. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.44</p>
---	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 8 Совершенствовать умения в прыжках со скамейки на мат, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Развивать ловкость и глазомер в перебрасывании мячей в парах. Воспитывать организованность в игре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). б) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). в) Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). 3. Подвижная игра «Кто самый меткий?». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.45
	<p>Занятие 9 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом. Упражнять в прыжках. Развивать ловкость и ориентировку в пространстве.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Пас на ходу». б) «Кто быстрее» в) «Пройди – не урони» г) Подвижная игра «Лягушки и цапля» III. Заключительная часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.45

<p>4 неделя (27.12.2021 - 31.12.2021)</p>	<p>Занятие 10 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. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. в) Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 3. Подвижная игра «Хитрая лиса». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.46</p>
---	--	--	-----------------------	---

	<p>Занятие 11 Совершенствовать умения лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Закреплять прыжки через коробку и скакалку, продвигаясь вперед. Сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. Развивать смелость, ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. б) Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. в) Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Подвижная игра «Волк во рву». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.47
	<p>Занятие 12 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание «Точный пас». Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Точный пас». б) «Кто дальше бросит?» в) «По дорожке проскользни» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.47
ЯНВАРЬ				

1 нед еля	Новогодние каникулы			
2 неделя (10.01.2022-14.01.2022)	<p>Занятие 16 Повторить ходьбу с выполнением заданий рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с кубиком. 2. ОВД: а) Прыжки в длину с места (на мат). б) «Поймай мяч». Перебрасывание мяча друг другу. в) Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. Дистанция 5-6 м. 3. Подвижная игра «Совушка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	СК Б П	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.51

	<p>Занятие 17 Закреплять навыки прыжка в длину с места. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча о стенку и ловле его после отскока о пол. Сохранять равновесие в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Воспитывать умение справедливо оценивать результаты игры.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с кубиком. 2. ОВД: а) Прыжки в длину с места (в соответствии с наличие пособий и физической подготовленностью детей). б) Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другим дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т. д.). в) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Подвижная игра «Ловля обезьян». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.52</p>
--	--	---	-------------------------	--

<p>Занятие 18 На прогулке: Провести игровое упражнение «Снежная королева». Провести игру с элементами хоккея. Развивать глазомер при метании снежков на дальность. Сохранять равновесие в игровом упражнении с прыжками «Весёлые воробышки». Воспитывать умения сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам.</p>	<p>I. Вводная часть. Игровое упражнение «Снежная королева».</p> <p>II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Кто дальше бросит?». б) «Весёлые воробышки» в) Игра «Два Мороза»</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.53</p>
--	---	-------------------------	--

<p>3 недели (17.01.2022-21.01.2022)</p>	<p>Занятие 19 Формировать умения ходить и бегать с дополнительными заданиями (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур. Развивать ловкость, гибкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. б) Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд). в) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагивание через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка). 3. Подвижная игра «Удочка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.53</p>
---	---	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 20 Совершенствовать умения ползать на ладонях и коленях в прямом направлении под шнур. Развивать точность при переброске мяча. Упражнять в равновесии. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Переброска мячей друг другу. б) Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. в) Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. 3. Подвижная игра «Охотники и звери». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.55</p>
--	--	--	-------------------------	--

<p>Занятие 21 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе между снежками. Формировать умение вести шайбу клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. Воспитывать интерес к участию в играх с элементами спорта.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Хоккеисты». б) Катание друг друга на санках. в) Игра «Два Мороза» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному между снежками в умеренном темпе.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.55</p>
---	---	-------------------------	--

<p>4 неделя (24.01.2022-28.01.2022)</p>	<p>Занятие 22 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках. Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Формировать умения прыгать через короткую скакалку различными способами. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ со скакалкой. 2. ОВД: а) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. б) Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. в) Прыжки через короткую скакалку различными способами. 3. Подвижная игра «Паук и мухи». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.56</p>
---	---	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 23 Совершенствовать умения в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в ползании на четвереньках между предметами, в ходьбе по рейке гимнастической скамейки. Воспитывать смелость, ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ со скакалкой. 2. ОВД: а) Ползание на четвереньках между предметами, расположенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). б) Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. в) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. 3. Подвижная игра «Перелет птиц». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.57</p>
--	--	--	-------------------------	--

<p>Занятие 24 На прогулке: Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Разучить игру «По местам». Развивать интерес к подвижным играм. Воспитание организованности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «По ледяной дорожке». б) «По местам» в) «Поезд» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному между снежками в умеренном темпе.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.57</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>			

<p>1 неделя (31.01.2022-4.02.2022)</p>	<p>Занятие 25 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. Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с обручем. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт., расстояние между мячами два шага ребенка). б) Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. в) Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). 3. Подвижная игра «Ключи». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.58</p>
--	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 26 Совершенствовать навыки детей в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, в прыжках между предметами на одной ноге (попеременно). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с обручем. 2. ОВД: а) Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки за голову. б) Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой ноге, затем на левой. в) Передача мяча по кругу вправо, а затем влево. 3. Подвижная игра «Ловишки с мячом».</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.59</p>
--	---	--	-------------------------	--

	<p>Занятие 27 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить игровые задания с клюшкой и шайбой; игровое задание с прыжками. Воспитывать навыки самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. «Быстро по местам» II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Точная подача». б) «Попрыгунчики» в) «Поезд» III. Заключительная часть. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.59</p>
--	--	--	---	--

<p>2 неделя (7.02.2022-11.02.2022)</p>	<p>Занятие 28 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Упражнять в переброске мяча. Повторить лазанье в обруч (или под дугу). Воспитывать умение оценивать физические качества свои и сверстников.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палкой. 2. ОВД: а) Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. б) Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). в) Лазанье по дугу (шнур) прямо и боком. 3. Подвижная игра «Не оставайся на земле». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.60</p>
--	--	---	-----------------------	---

	<p>Занятие 29 Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами. Развивать ловкость и глазомер в переброске мяча друг другу в парах. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палкой. 2. ОВД: а) Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. б) Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5-6 шт.). в) Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). 3. Подвижная игра «Волк во рву». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.61</p>
	<p>Занятие 30 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Повторить упражнения игровые на санках, с клюшкой и шайбой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой на воздухе.</p>	<p>I. Вводная часть. Игра «Фигуры» II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Гонки санок». б) «Пас на клюшку» III. Заключительная часть. Игра «Затейники».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.61</p>

<p>3 неделя (14.02.2022-18.02.2022)</p>	<p>Занятие 31 Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. б) Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. в) «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей. 3. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.62</p>
---	---	--	-----------------------	---

	<p>Занятие 32 Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами. Развивать ловкость и глазомер в переброске мяча друг другу в парах. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. б) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). в) Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Подвижная игра «Охотники и звери».</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.63</p>
--	---	---	-------------------------	--

	<p>Занятие 33 На прогулке: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Воспитывать интерес к зимним видам спорта.</p>	<p>I. Вводная часть. «Снежинки».</p> <p>II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Гонка санок». б) «Загони шайбу»</p> <p>III. Заключительная часть. Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.63</p>
<p>4 недели (21.02.2022-25.02.2022)</p>	<p>Занятие 34 Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>II. Основная часть 1. ОРУ с мячом (большой диаметр). 2. ОВД: а) Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. б) Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. в) Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 3. Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.64</p>

<p>Занятие 35 Закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом. Сохранять равновесие в лазании на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с мячом (большой диаметр). 2. ОВД: а) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). б) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. в) Эстафета с мячом «Передал – садись». 3. Подвижная игра «Лягушки и цапля». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.65</p>
<p>Занятие 36 На прогулке: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет». Повторить игровые задания с метанием снежков с прыжками. Развивать ловкости и ориентировку в пространстве.</p>	<p>I. Вводная часть. «Найди свой цвет». II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Не попадись». III. Заключительная часть. Подвижная игра «Белые медведи».</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.65</p>

МАРТ

<p>1 неделя (28.02.2022-4.03.2022)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить задания в прыжках Провести эстафеты с мячом. Развивать быстроту и координацию движений.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. б) Прыжки. в) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 3. Подвижная игра «Клячи». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>СК Б П</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.71</p>
--	--	---	-----------------------	---

	<p>Совершенствовать умения ходить в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Повторить прыжки на одной ноге (попеременно), продвигаясь вперед. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. б) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. в) Эстафета с мячом. 3. Подвижная игра «Стоп». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.72</p>
	<p>На прогулке: Повторить упражнения в беге на скорость, игровых заданий с прыжками и мячом. Воспитывать умения оценивать физические качества свои и сверстников.</p>	<p>I. Вводная часть. «Бегуны». II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Лягушки в болоте». б) «Мяч о стенку». в) Подвижная игра «Совушка». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.72</p>

<p>2 неделя (7.03.2022-11.03.2022)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную. Повторить упражнения в прыжках, ползании; заданий с мячом. Формировать умения прыгать через короткую скакалку, продвигаясь под шнур, ползать под шнур, не касаясь руками. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Воспитывать умения считаться с интересами и мнением других в игре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с флажками. 2. ОВД: а) Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. б) перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). в) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>3. Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.73</p>
--	---	--	--	--

	<p>Совершенствовать умения прыгать через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. Развивать ловкость при переброске мячей в парах. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. Воспитывать смелость, ловкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с флажками. 2. ОВД: а) Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3м). б) Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. в) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». 3. Подвижная игра «Волк во рву». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.74</p>
	<p>На прогулке: Упражнять детей в беге, в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</p>	<p>I. Вводная часть. Игра с бегом «Мы – весёлые ребята» II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Охотники и утки». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Тихо – громко».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.74</p>

<p>3 неделя (14.03.2022-18.03.2022)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе с выполнением заданий. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Совершенствовать умения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать ловкость, гибкость, выносливость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палкой. 2. ОВД: а) Метание мешочков в горизонтальную цель. б) Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») в) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). 3. Подвижная игра «Волк во рву». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.75</p>
---	---	---	--	---

	<p>Совершенствовать технику основных движений: метание мешочков в горизонтальную цель, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палкой. 2. ОВД: а) Метание мешочков в горизонтальную цель. б) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. в) Равновесие – ходьба между предметами (6-8 шт., расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. 3. Подвижная игра «Ловишка с мячом». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.77</p>
	<p>На прогулке: Упражнять детей в беге на скорость. Повторить упражнения с прыжками, с мячом. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. «Кто скорее до мяча». II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Пас ногой». б) «Ловкие зайчата». в) Подвижная игра «Горелки». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.77</p>

<p>4 неделя (21.03.2022-25.03.2022)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Совершенствовать умения лазать на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать ловкость и гибкость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье на гимнастическую стенку. б) Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. в) Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли, расстояние между предметами 40 см). 3. Подвижная игра «Совушка». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.78</p>
---	---	--	--	---

	<p>Совершенствовать умения детей прыгать через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Развивать ловкость и глазомер при передаче мяча в шеренге. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком. Воспитывать смелость.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). б) Передача мяча в шеренге – эстафета «Передача мяча в шеренге». в) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Подвижная игра «Ловля обезьян». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.79</p>
	<p>На прогулке: Повторить упражнения с бегом, в прыжках с мячом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность в организации подвижных игр.</p>	<p>I. Вводная часть. «Салки - перебежки». II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Передача мяча в колонне». б) Подвижная игра «Удочка» (с прыжками). III. Заключительная часть. Игра «Горелки».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.79</p>

<p>1 неделя (28.03.2022-1.04.2022)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в равновесии, в прыжках, с мячом. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. б) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. в) Переброска мячей в шеренгах. 3. Подвижная игра «Хитрая лиса». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.80</p>
--	---	--	--	---

	<p>Закреплять навык ходьбы по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Развивать точность при переброске мяча друг другу в парах.</p> <p>Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>1. ОРУ с малым мячом.</p> <p>2. ОВД:</p> <p>а) Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>б) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>в) Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>3. Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.81</p>
--	---	---	--	---

<p>На прогулке: Повторить упражнения с бегом, в прыжках с мячом. Закреплять умения в сохранении равновесия при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи и в прыжках из обруча в обруч. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. «Быстро в шеренгу».</p> <p>II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Перешагни – не задень». б) «С кочки на кочку». в) Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.81</p>
--	--	--	--

<p>2 неделя (4.04.2022-1.04.2022)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Формировать умения энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на обе полусогнутые ноги в длину с разбега. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. б) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. в) Переброска мячей в шеренгах. 3. Подвижная игра «Хитрая лиса». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.82</p>
---	--	--	--	---

	<p>Упражнять в прыжках в длину с разбега. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Совершенствовать умения в лазанье под шнур в группировке. Развивать ловкость, координацию движений.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с малым мячом. 2. ОВД: а) Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. б) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. в) Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 3. Подвижная игра «Волк во рву». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.83</p>
--	---	--	--	---

<p>На прогулке: Повторить игровые задания с ходьбой и бегом в рассыпную. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к движениям, физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. «Быстро в шеренгу».</p> <p>II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Перешагни – не задень». б) «С кочки на кочку». в) Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.83</p>
--	--	--	--

<p>3 недели (11.04. 2022-15.04.2022)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два). Развивать меткость, глазомер в метании мешочков на дальность. Совершенствовать умения в ползании и сохранении равновесия при ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». б) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. в) Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. г) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета») 3. Подвижная игра «Перелет птиц» III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.83</p>
--	---	---	--	---

	<p>Совершенствовать умения детей в ползании на четвереньках, в метании мешочков на дальность, в прыжках через короткую скакалку. Воспитывать навык самоорганизации.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Метание мешочков на дальность. б) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). в) Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). 3. Подвижная игра «Не попадись». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.85</p>
	<p>На прогулке: Повторить бег на скорость. Упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Воспитывать умение радоваться спортивным победам.</p>	<p>I. Вводная часть. «Перебежки». II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Пройди – не задень». б) «Кто дальше прыгнет». в) «Пас ногой». г) «Поймай мяч». III. Заключительная часть. Подвижная игра малой подвижности «Тихо – громко».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.85</p>

<p>4 неделя (18.04.2022-22.04.2022)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ на гимнастических скамейках. 2. ОВД: а) Бросание мяча в шеренгах. б) Прыжки в длину с разбега. в) Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное – пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет. 3. Подвижная игра «Салки с ленточкой». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.86</p>
---	--	---	--	---

	<p>Совершенствовать умения в прыжках. Повторить упражнения с мячом. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать умение сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ на гимнастических скамейках. 2. ОВД: а) Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. б) Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног – стойка ноги на ширине плеч. в) Игровое упражнение с бегом «Догони пару». 3. Подвижная игра «Лягушки и цапля». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.87</p>
--	--	---	--	---

	<p>На прогулке: Повторить упражнения с ходьбой и бегом. Совершенствовать игровые задания в прыжках, с мячом. Развивать интерес к играм, к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Передача мяча в колонне». б) Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками). в) Подвижная игра «Горелки». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.87</p>
<p>5 неделя (25.04.2022-29.04.2022)</p>	<p>Педагогическая диагностика</p>			
<p>Май</p>				

<p>1 неделя (2.05.2022-6.05.2022)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, в бросании малого мяча о стену. Совершенствовать умения сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением на одной ноге. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с обручем. 2. ОВД: а) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. б) Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). в) Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 3. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.87</p>
---	--	--	--	--

	<p>Повторить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах между предметами с продвижением вперед, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с обручем. 2. ОВД: а) Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с неё в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна б) Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. в) Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Подвижная игра «Стоп!». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.88</p>
--	---	---	--	---

<p>На прогулке: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. Повторить упражнения в прыжках через короткую скакалку; в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Пас на ходу». б) «Брось - поймай». в) Прыжки через короткую скакалку. III. Заключительная часть. Игра по выбору детей.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.89</p>
--	---	--	---

<p>2 неделя (10.05.2022-13.05.2022)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге со сменой темпа движения, с мячом. Совершенствовать умения в прыжках в длину с места. Развивать ловкость, быстроты, выносливости.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с мячом (большой диаметр). 2. ОВД: а) Прыжки в длину с места. б) Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). в) Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 3. Подвижная игра «Горелки». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.89</p>
---	---	--	--	--

	<p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть . ОРУ с мячом (большой диаметр). 2. ОВД: а) Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги. б) Метание мешочков в вертикальную цель. в) Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. 3. Подвижная игра «Не попадись». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.90</p>
	<p>На прогулке: Совершенствовать умения ходить и бегать с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках. Развивать интерес к играм – эстафетам.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Ловкие прыгуны». б) «Проведи мяч». в) «Пас друг другу». г) Игра «Мышеловка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.91</p>

<p>3 недели (16.05.2022-20.05.2022)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, врассыпную, в метании мешочков на дальность, в прыжках в равновесии. Воспитывать интерес к движениям, к физической культуре.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Метание мешочков на дальность. б) Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. в) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Подвижная игра «Воробьи и кошка». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.91</p>
---	--	--	--	--

	<p>Повторить упражнения на метание, равновесие, лазанье. Развивать ловкость, смелость, выносливость. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ. 2. ОВД: а) Метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит». б) Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек». в) Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 3. Подвижная игра «Ловля обезьян». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.92</p>
	<p>На прогулке: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить задания с мячом и прыжками. Воспитывать самостоятельность в организации подвижных игр.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Мяч водящему». б) «Кто скорее до кегли». в) Индивидуальные игры с мячом. г) Подвижная игра «Горелки». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.92</p>

<p>4 неделя (23.05.2022-27.05.2022)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Воспитывать организованность.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палками. 2. ОВД: а) Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. б) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Страховка воспитателем обязательна. в) Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). 3. Подвижная игра «Охотники и утки». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.94</p>
---	--	--	--	---

	<p>Повторить упражнения в ползании, прыжках, в равновесии. Развивать ловкость, координацию движений. Формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>I. Вводная часть. II. Основная часть 1. ОРУ с палками. 2. ОВД: а) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «помедвежьи». б) Прыжки между предметами на правой и левой ноге. в) Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка). 3. Подвижная игра «Перемени предмет». III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.95</p>
	<p>На прогулке: Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом. Совершенствовать умения в игровых заданиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту.</p>	<p>I. Вводная часть. «По местам». II. Основная часть Игровые упражнения: а) «Кто быстрее». б) «Пас ногой». в) «Кто выше прыгнет». г) Подвижная игра «Не оставайся на земле». III. Заключительная часть. Игра малой подвижности по выбору детей</p>		<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», с.95</p>

План физкультурных развлечений

Месяц	Возрастные группы		
	Ранняя, младшая	Средняя	Подготовительная
Сентябрь	«Будь, осторожен»	«Путешествие в страну дорожных знаков»	«Юные спасатели»
Октябрь	«Осень пришла»	«Осенняя сказка»	«Путешествие в осенний лес»
Ноябрь	«Будь, здоров»	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Спортивный досуг по ППД «Тонкий лед»
Декабрь	«Зимушка-зима»	«Зимние забавы»	«Зимние состязания»
Январь	Зимние эстафеты		
Февраль	« Сильные, ловкие, смелые»	« Будущие защитники страны»	«День защитника Отечества»
Март	Спортивный досуг «Мамины помощники»	Спортивный досуг « Маму очень я люблю»	Спортивный досуг « Маму очень я люблю»
Апрель	Спортивный досуг «Сказочное путешествие гномов»	Спортивный досуг ко Дню космонавтики	
Май	Спортивный досуг «Путешествие в волшебный лес »	Спортивный досуг «Девчонки-витаминки, мальчишки-крепыши»	«Спорт, спорт, спорт»
Июнь	Спортивный досуг «Здравствуй, лето!»		
Июль	«Наступило лето».	«Любимые народные игры»	
Август	«Веселые старты»		«Игры соревнования»

Организационный раздел

Расписание организационной образовательной деятельности по «Физическому развитию»

День недели	Вторая группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
Понедельник		Физическая культура 9.25-9.40		Физическая культура 10.20-10.50
Вторник	Физическая культура 9.00-9.10 9.20-9.30		Физическая культура 9.30-9.50	
Среда		Физическая культура 9.25-9.40		Физическая культура 10.20-10.50
Четверг	Физическая культура 9.00-9.10 9.20-9.30		Физическая культура 9.30-9.50	
Пятница	Физическая культура 9.00-9.10 9.20-9.30	Физическая культура 9.30-9.45	Физическая культура (на воздухе) 9.50-10.10	Физическая культура (на воздухе) 10.15-10.45

Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	4-5мин	5-6 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 - 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин.			
Подвижная игра на прогулке	4-8 мин	6-10 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-15 мин	10-15мин
Динамический час на прогулке	10мин	15-20 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10мин	15мин	30мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	10мин	15мин	25мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6мин	5-10мин	5-10мин	5-10мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	20 мин	30 мин	40-50мин
Спортивные праздники		20 мин/2р /г	60-90 мин/ 2р /г	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель			
Подвижные игры во II половине дня	6-8 мин	6-10 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

Перечень физкультурного оборудования

1. Гимнастическая скамейка 200x25x30
2. Доска наклонная гладкая
3. Доска наклонная ребристая
4. Стенка гимнастическая
5. Дуги высотой 50, 60 см.
6. Гимнастические палки 100см,140см
7. Обручи разные
8. Скакалки
9. Сетка волейбольная
10. Корзина баскетбольная
11. Мячи разного диаметра
12. Мячи футбольные
13. Массажные мячи
15. Массажные коврики
16. Маты
17. Шнуры
18. Вертикальная цель
19. Набивные мешочки с песком
20. Разноцветные ленточки
21. Флажки
22. Косички
23. Кубики
24. Погремушки
25. Бубен

Список литературы

- Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Э.М.Дорофеевой «От рождения до школы» Инновационная образовательная программа дошкольного образования. М.: Мозайка-Синтез, 2021г.
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. М.: Мозайка-Синтез, 2017г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) М.: Мозайка-Синтез, 2010г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду : Старшая группа (5-6 лет) М.: Мозайка-Синтез, 2010г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет) М.: Мозайка-Синтез, 2016г.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет М.: Мозайка-Синтез, 2016г.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: комплексы упражнений для детей 3-5 лет. М.: Мозайка-Синтез, 2007г.
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет .Издательство: Учитель, 2014г.
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр М.: Мозайка-Синтез, 2014 г.
- Борисова М.Л. Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет М.: Мозайка-Синтез, 2018г.

