

ПРИНЯТО
Протокол № 1
от «31» Августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Точилинская
СОШ»
_____ Юрьев В.И.
Приказ № 45-л
От «31» Августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ НА 2023 – 2024
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составила: Синицына Н.А.

с. Точильное, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3-4
1.1.2	Значимые для разработки программы характеристики, в т. ч. характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста .	4-5
1.2	Планируемые результаты	5-7
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) физического развития детей дошкольного возраста	7
2.1.1.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 3 до 4 лет	7-10
2.1.2	Календарно-тематическое планирование с 3 до 4 лет	10-12
2.2.1.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 4 до 5 лет.	12 -16
2.2.2	Календарно-тематическое планирование от 4 до 5 лет	17- 21
2.3.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 5 до 6 лет	21- 27
2.3.1.	Календарно-тематическое планирование от 5 до 6 лет	27-32
2.3.2.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 6 лет до 7 лет	32- 39
2.3.3	Календарно-тематическое планирование от 6 до 7 лет	39-46
2.4.1	Вариативные формы и способы реализации программы	47
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	90
3.1.	Материально - техническое обеспечение Рабочей программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	48
3.1.1.	Материально-техническое обеспечение	48
3.1.2.	Обеспечение методическими материалами	48
3.1.3.	Обеспечение программы средствами обучения и воспитания	48

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре - нормативный документ, определяющий содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста (Образовательная область «Физическое развитие»), разработанный и представляющий собой комплекс средств воспитания, обучения, развития и коррекции детей, реализуемый на основе имеющихся ресурсов.

Программа охватывает содержание образовательной области «Физическое развитие» в каждом возрастном периоде. Настоящая Рабочая программа разработана в соответствии с ФООП ДО и ФГОС ДО, на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детский ясли-сад «Родничок» (далее – ООП ДО). Рабочая программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты). Рабочая программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1.1.1. Цели и задачи

Цель: разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально- культурных традиций. К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи:

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых образовательной программы ДО; результатов освоения программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

2) создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

3) построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

4) создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

6) обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

7) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

8) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2 Значимые для разработки программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младшая группа от 3 до 4 лет

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Средняя группа от 4 до 5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится

целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды.

Старшая группа от 5 до 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Подготовительная группа от 6 до 7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

1.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам:

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

К шести годам:

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

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

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

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

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и

другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

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

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может

осуществлять анализ своей двигательной деятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) для детей дошкольного возраста в области физического развития

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях,

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

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

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине,

животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

Активный отдых

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

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

Календарно- тематическое планирование Младшая группа

Сентябрь

№	Дата	Литература	Стр
1	1,4,8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая	24-25

		младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	
2	11, 13 15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	25-
3	18, 20,22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	27-
4	25, 27,29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	28-

Октябрь

№	Дата	Литература	Ст
5	2,4, 6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	31-
6	9,11, 13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	32-
7	16,18, 20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	33-
8	23, 25,27, 30	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	35-

Ноябрь

№	Дата	Литература	Ст
9	1, 3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	38-
10	8, 10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	39-
11	13,15 , 17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	41-
12	20,22 ,24,2 7,29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	43-

Декабрь

№	Дата	Литература	Ст
13	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	45-
14	4,6,8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	47-
15	11,13 ,15,	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая	49-

		младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	
16	18,20 ,22,2 5,27, 29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	51-

Январь

№	Дата	Литература	Ст
17	10, 12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	53-
18	15,17 19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	55-
19	22,24 2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	56-57
20	29,31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	59-

Февраль

№	Дата	Литература	Стр
21	2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	62-63
22	5,7,9	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	63-64
23	12,14,1 6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	65-66
24	19,21,2 6,28	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	67-68

Март

№	Дата	Литература	Стр
25	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	69-70
26	4,6,8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	71-72
27	11,13,1 5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	73-74
28	18,20,2 2,25,27 ,29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	74-75

Апрель

№	Дата	Литература	Стр
29	1,3,5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	77-78
30	8,10,12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	78-80
31	15,17,1 9	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	80-82
32	22,24,2 6,29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	82-83

Май

№	Дата	Литература	Стр
33	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	84-86
34	13,15,1 7	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	86-87

35	20,22,24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	87-89
36	27,29,31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 112с.	89-90

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические

упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в

предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

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

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

Бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную

ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих

на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

**Календарно- тематическое
планирование Средняя
группа**

Сентябрь

№	Дата	Литература	Стр.
1	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	19-
2	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	21-
3	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	21-
4	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	22-
5	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	42-
6	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	24-
7	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	26-
8	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	28-
9	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	29-
10	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	30-
11	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	32-
12	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	32-

Октябрь

№	Дата	Литература	Стр.
13	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	35-
14	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	37-

15	2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	37-
16	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	38-
17	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	40-
18	9	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	40-
19	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	41-
20	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	43-
21	16	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	43-

22	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	44-46
23	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	46
24	23	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	47-48

Ноябрь

№	Дата	Литература	Стр
25	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	49-50
26	3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	50-51
27	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	51-52
28	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	52-53
29	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	54
30	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	54-55
31	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	55-56
32	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	56-57
33	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	57-58
34	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	58-59
35	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	59-60
36	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	60-612

Декабрь

№	Дата	Литература	Стр
37	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	62-63

38	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	63-64
39	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	64
40	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	65-66
41	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	67
42	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	67-68
43	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	68-70
44	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	70-71

45	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	71-
46	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	72-
47	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	74-
48	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	74-

Январь

№	Дата	Литература	Стр
49	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	76-7
50	12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	78
51	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	78
52	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	79-8
53	19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	80
54	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	81
55	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	81-8
56	26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	83-8
57	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	84
58	31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	84-8
59	31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	86
60	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	86

Февраль

№	Дата	Литература	Стр
----------	-------------	-------------------	------------

а			
61	2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	88-8
62	14	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	89-9
63	5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	90
64	14	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	91-9
65	16	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	92-9
66	12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	93
67	21	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	93-9

68	23	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	95
69	19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	95-96
70	28	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	96-97
71	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	97-98
72	26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	98-99

Март

№	Дата	Литература	Стр
73	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	99-101
74	5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	101
75	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	101-102
76	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	102-104
77	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	104
78	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	104-105
79	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	105-107
80	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	107
81	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	107-108
82	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	108-110
83	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	110

84	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	110-111
----	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Апрель

№	Дата	Литература	Стр
85	3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	112-114
86	5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	114
87	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	114-115
88	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	115-117
89	12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	117
90	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя	117-118

		группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	
91	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	118-1
92	19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	120
93	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	120-1
94	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	121-1
95	26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	123
96	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	123-1

Май

№	Дата	Литература	Стр
97	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	124-1
98	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	126
99	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	126-1
100	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	127-1
101	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	129
102	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	129-1
103	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	130-1
104	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	132
105	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	132-1
106	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	133-1
107	31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	135
108	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160с.	135-1

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;

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

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

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

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

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

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на

другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические

упражнения

и

комплексы общеразвивающих

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

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

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

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

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

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

правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

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

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

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

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

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

Календарно- тематическое планирование Старшая группа

Сентябрь

№	Дата	Литература	Стр
1	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	16-1
2	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	18-1
3	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	19-2

4	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	21-23
5	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	23
6	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	23-
7	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	25-27
8	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	27
9	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	27-28
10	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	28-30
11	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	30-31
12	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	31-32

Октябрь

№	Дата	Литература	Стр
13	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	33-35
14	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	35
15	2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	35-36
16	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	36-39
17	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	39
18	9	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	39-41
19	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	41-43

20	20-	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	43
21	16	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	43-44
22	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	44-46
23	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	46
24	23	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	47-48

Ноябрь

№	Дата	Литература	Стр
25	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	49-51
26	3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	51

27	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	52-
28	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	53-
29	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	55-
30	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	55-
31	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	57-
32	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	58-
33	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	59-
34	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	60-
35	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	62-
36	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	62-

Декабрь

№	Дата	Литература	Ст
37	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	64-
38	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	66-
39	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	67-
40	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	68-
41	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	70-
42	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	70-

43	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	71-
44	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	73-
45	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	74-
46	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	75-
47	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	77-
48	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	77-

Январь

№	Дата	Литература	Ст
49	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	80-

50	12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	82
51	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	83
52	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	83-85
53	19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	85
54	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	86
55	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	87-88
56	26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	88
57	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	88-89
58	30	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	90-91
59	31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	91-92
60	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	92

Февраль

№	Дата	Литература	Стр
61	7	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	94-95
62	9	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	95-96
63	5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	96-97
64	14	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	97-99
65	16	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	99

66	12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	99-100
67	21	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	100-102
68	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	102
69	19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	102-103
70	28	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	103-105
71	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	105-106
72	26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	106-107

Март

№	Дата	Литература	Стр
---	------	------------	-----

73	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	108-
74	5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	111-
75	4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	111-
76	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	112-
77	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	111-
78	11	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	114-
79	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	116-
80	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	111-
81	18	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	117-
82	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	119-
83	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	120-
84	25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	121-

Апрель

№	Дата	Литература	Стр.
85	3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	123-
86	5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	124-
87	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	125-
88	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	126-

89	12	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	12
90	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	128-
91	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	130-
92	19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	131-
93	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	132-
94	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	133-
95	26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	135-
96	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	136-

Май

№	Дата	Литература	Стр
97	8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	1381-40
98	10	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	140
99	6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	140-141
100	15	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	141-143
101	17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	143
102	13	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	143-144
103	22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	145-146
104	24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	146-147
105	20	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	147-148
106	29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	148-150
107	31	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	150
108	27	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.	150-151

От 6 лет до 7 лет.**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское

взаимодействие в команде;

Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных

мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;

катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг

другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

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

Упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;

ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с приподом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание

с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

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

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

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными

предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем,

предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры

в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Календарно- тематическое планирование

Подготовительная группа

Сентябрь

№	Дата	Литература	Стр
1		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	10-11
2		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	12
3		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	12-13
4		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	13-15
5		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	16
6		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	16-18
7		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	18-19
8		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-	19-20

		160с.	
9		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	20-21
10		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	21-22
11		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	23
12		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	23-25

Октябрь

№	Дата	Литература	Стр
13		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	26-27
14		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	27-28
15		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	28-29
16		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	29-30
17		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	31
18		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	31-32
19		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	32-34
20		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	34
21		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	35-
22		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	36-37
23		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	37-38

24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-	38-39
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

		160с.	
Ноябрь			
№	Дата	Литература	Ст
25		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	40-
26		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	42-
27		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	43-
28		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	44-
29		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	46-
30		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	46-
31		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	48-
32		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	50-
33		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	50-
34		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	51-
35		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	53-
36		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	54-
Декабрь			
№	Дата	Литература	Ст
37		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	56-
38		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	58-

39		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	58-
----	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

40		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	59-61
41		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	61
42		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	61-62
43		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	63-64
44		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	64-65
45		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	65-66
46		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	66-68
47		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	68
48		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	68-69

Январь

№	Дата	Литература	Стр
49		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	70-71
50		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	72
51		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	72-73
52		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	73-75
53		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	75-76
54		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	76-77

55	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	77-79
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

56		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	79
57		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	80-
58		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	81-
59		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	82-
60		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	83

Февраль

№	Дата	Литература	Стр
61		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	84-8
62		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	86
63		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	86-8
64		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	87-8
65		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	89
66		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	90
67		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	91-9
68		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	92-9
69		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	93-9
70		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	94-9

71		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	96
----	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

72		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	96-98
----	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Март

№	Дата	Литература	Стр
73		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	98-100
74		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	100
75		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	101-102
76		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	102-104
77		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	104
78		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	105-106
79		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	106-107
80		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	108
81		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	108-109
82		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	109-111
83		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	111
84		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	111-113

Апрель

№	Дата	Литература	Стр
85		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	113-115

86		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	115
87		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	11117

		Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	
88		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	117-1
89		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	119
90		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	119-1
91		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	120-1
92		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	122-1
93		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	123-1
94		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	124-1
95		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	126
96		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	126-1

Май

№	Дата	Литература	Стр
97		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	128-13
98		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	130
99		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	130-13
100		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	131-13
101		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	133
102		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	133-13

103		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	135-13
-----	--	-----------------------------------------------------	--------

		Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	
104		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	136-137
105		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	137-138
106		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	139-140
107		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	140-141
108		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	141-142

Лыжная подготовка

№	Дата	Литература	Стр
1		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	144
2		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	144
3		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	144
4		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	144
5		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	145
6		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	145
7		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	145
8		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.-160с.	145

9		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	145
10		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.	146

2.2. Вариативные формы и способы реализации программы

Образовательная деятельность осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Совместная деятельность педагога и детей, осуществляемая в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (Создание условий)
Занятия по физической культуре	Утренний прием детей на улице. Гигиенические процедуры.	Выполнение упражнений, основных движений по физической культуре.
Развлечения и праздники по физической культуре	Утренняя гимнастика	Игры малой подвижности, подвижные игры, спортивные игры.
Походы, экскурсии	Физкульт минутки Психогимнастика	Сюжетно- ролевые игры.
Реализация проектной деятельности	Гимнастика для глаз	Флешмоб с использованием интерактивного оборудования
Спортивные кружки и секции	Комплекс культурно-гигиенических навыков	Рассматривание иллюстраций, демонстрационного материала «Виды спорта», «Детская энциклопедия здоровья»
Дни здоровья	Комплекс закаливающих процедур	Настольно-печатные и дидактические игры
Квест-игра	Дыхательная гимнастика	Участие в конкурсах и соревнованиях
Марафоны	Сюжетно-ролевые игры	
	Игры, упражнения с использованием интерактивного оборудования (физминутки, флешмоб и др.)	

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально -техническое обеспечение Рабочей программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально техническое обеспечение

В физкультурном зале и на территории ДООУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Рабочей программы. Оборудование детского сада безопасно, здоровье сберегающее, эстетически привлекательно и способствует развитию детей дошкольного возраста. Мебель, спортивное оборудование соответствует возрасту и росту детей, игрушки, спортивные снаряды обеспечивают максимальный для каждого возраста эффект, поддерживают интерес и инициативу дошкольников.

Обеспечение методическими материалами

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2021.- 160сМ.:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 192с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 160с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика : Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 40с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика : Средняя группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 40с.

.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика : Старшая группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 40с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика : Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020.- 40с.

Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- М,: МОЗАИКА_ СИНТЕЗ, 2013.-144 с.

Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (2- 5 лет).

Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5-7 лет).

Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребёнка. Сценарии игр.

Интернет ресурсы.

**Обеспечение средствами обучения и воспитания
Согласно Приложения.**