

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка -----	3
1.2. Цели и задачи реализации программы -----	4-6
1.3. Принципы формирования программы-----	6-7
1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста-----	6-8

1.5. Планируемые результаты освоения ООПОП ДО

<i>Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательного процесса-----</i>	<i>8-11</i>
---	-------------

II. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности -----	11
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни) -----	11-14
2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни) -----	14-18
2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6 - 7 лет (седьмой год жизни) -----	18-22
2.5. Содержание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов -----	22-23
2.6. Интеграция с другими образовательными областями -----	23-24
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями-----	24
2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) -----	26

III Организационный раздел

3. 1.Организация предметно-развивающей среды -----	27-29
3.2. Перспективный план физкультурных развлечений 2021-2022 г. в МАДОУ ЦРР –д/с №2-----	28-37
3. 1.Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы-----	38
3.4.Программно-методическое обеспечение -----	39
3.5. Список использованной литературы -----	39
Приложение -----	40-200

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Развитие физических качеств:

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с

расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, в даль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.3. Принципы формирования программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов

спорта, *принципа комфорtnости* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В тоже время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут. К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Планируемые результаты освоения ООПОП до

Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательного процесса

4 – 5 лет (средняя группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, в даль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет(старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет(подготовительная к школе группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения

режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

П. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.2. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 40 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врасыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за

плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

2.3. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием

на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по троє; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне

— на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и коня (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

Сбегом. «Ловушки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки»,

«Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

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

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

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

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

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

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

2.4. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по троє, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (ман вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и коня при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание 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.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве, в физкультурном зале). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой

вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Содержание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми**. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.6 Интеграция с другими образовательными областями

Физическое развитие по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие,

познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями
Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в МАДОУ ЦРР-д/с № 2 и семье.

Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей. Формы работы такие как:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации. На информационных стенах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.
- Анкетирование
- Конкурсы
- Выставки совместных работ детей и родителей.
- Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года.

Работа с родителями (законными представителями)

Цель: знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях. Анкетирование.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка

	занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Анкетирование
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
Апрель	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы Анкетирование

2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26

Группы	Продолжительность одного занятия	Количество занятий (в неделю)
Средняя группа	20-25 мин	3(2 в зале, 1 на улице)
Старшая группа	25-30 мин	3(2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная группа	30-35 мин	3(2 в зале, 1 на улице)

III Организационный раздел программы

3.1 Организация предметно-развевающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в

соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

- оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия).
- Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.
- Оборудование для бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной, набивные мячи.
- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы).
- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, ленты.
- Кегли, кольцеброс.
- Оборудование к спортивным играм (бадминтон, хоккей, городки)
- Султанчики.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр

1 шт. (в физкультурном зале)

Аудиозаписи

Имеются и обновляются

**3.2 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ
2021-2022 г.**

Месяц	Название мероприятий	Группа	Ответственные
Сентябрь	1. Спортивное развлечение «Веселые поросенка»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Спортивное развлечеие «Семейные игры»	средняя группа «Анютинки глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В.
	3. Физкультурный досуг «Играй, детвора!»	старшая группа «Рябинка» «Клубничка» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И. Косачева Е.В. Адиянова М.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	4. Спортивное развлечеие «Туристические весёлые старты»	подготовительная группа «Одуванчик» «Березка» «Василек - 1»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
Октябрь	1. Спортивное развлечеие «Бабушка и колобок в гостях у малышей»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И.

			Полина Т.А.
	2. Спортивное развлечение «Разноцветные обручи»	средняя группа «Анютинки глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В.
	3. Физкультурный досуг «Осенние весёлые старты»	старшая группа «Рябинка» «Клубничка» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И. Косачева Е.В. Адиянова М.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	4. Спортивное развлечение «Юные физкультурники»	подготовительная группа «Одуванчик» «Березка» «Василек - 1»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Лесникова О.И. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
Ноябрь	1. Спортивное развлечение «В гости к нам пришёл петрушка»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Спортивный досуг	средняя группа	Инструктор по физической культуре,

	<p>«Праздник Здоровья»</p> <p>«Анютины глазки»</p>	воспитатели: Андрющенко Е.В.
	<p>3. Физкультурное развлечение «Калейдоскоп народных игр»</p>	<p>старшая группа «Рябинка» «Клубничка» «Василек - 2»</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И. Косачева Е.В. Адиянова М.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.</p>
	<p>4. Спортивное развлечение «Осенние веселые старты»</p>	<p>подготовительная группа «Одуванчик» «Березка» «Василек - 1»</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Лесникова О.И. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.</p>
Декабрь	<p>1. Спортивное развлечение «В гости к зайке»</p>	<p>Вторая младшая группа «Ромашка»</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.</p>
	<p>2. «Малые зимние Олимпийские игры» - праздник</p>	<p>все группы «Рябинка» «Клубничка» «Одуванчик» «Березка»</p> <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели Кроливец Е.И. Федоренко Е.Г. Борисова И.В.</p>

		«Анютины глазки» «Василек - 1» «Василек - 2»	Андрющенко Е.В Брилева М. Г. Косачева Е.В. Трунова Н.А. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
Январь	1. Спортивное развлечение «Котята»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Физкультурный досуг «Ловкие, смелые, сильные, умелые!»	все группы «Рябинка» «Клубничка» «Одуванчик» «Березка» «Анютины глазки» «Василек - 1» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Кроливец Е.И. Федоренко Е.Г. Борисова И.В. Андрющенко Е.В Брилева М. Г. Косачева Е.В. Трунова Н.А. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
Февраль	1. Спортивное развлечение «Веселые зайчата»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Физкультурное мероприятие посвященное празднику «День защитника Отечества»	все группы «Рябинка» «Клубничка» «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Кроливец Е.И. Федоренко Е.Г. Борисова И.В.

		<p>«Анютины глазки»</p> <p>«Василек - 1»</p> <p>«Василек - 2»</p>	<p>Андрющенко Е.В</p> <p>Брилева М. Г.</p> <p>Косачева Е.В.</p> <p>Трунова Н.А.</p> <p>Бешинец М. Г.</p> <p>Перминова Л. А.</p>
Март	1. Спортивное развлечение «На весенней полянке»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Спортивное развлечение: «Всей семьей на старт!»	все группы «Рябинка» «Клубничка» «Одуванчик» «Березка» «Анютины глазки» «Василек - 1» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Кроливец Е.И. Федоренко Е.Г. Борисова И.В. Андрющенко Е.В Брилева М. Г. Косачева Е.В. Трунова Н.А. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
Апрель	1. Спортивное развлечение «В гости к нам спешит Айболит»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.

	<p>2. Спортивное развлечение «Путешествие по планетам»</p>	<p>«Рябинка» «Клубничка» «Одуванчик» «Берёзка» «Василек - 1» «Василек - 2»</p>	<p>Борисова И.В. Полина Т.А. Андрющенко Е.В. Трунова Н.А. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.</p>
		средняя группа «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В.
Май	1. Спортивное развлечение «Солнышко встречаем, весело играем»	Вторая младшая группа «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Спортивное развлечение «Мы со спортом дружим»	старшая группа «Рябинка» «Клубничка» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И. Косачева Е.В. Адиянова М.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	2. «Папа, мама, я - спортивная семья» - спортивное развлечение	подготовительная группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г.

		«Василек - 1»	Лесникова О.И. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	3. Спортивное развлечение «Разноцветные шары»	средняя группа «Анютины глазки» «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В. Лесникова О.И. Полина Т.А.
Июнь	1.Спортивный досуг "Игры народов мира".	старшая группа «Рябинка» «Клубничка» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И. Косачева Е.В. Адиянова М.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	2.Спортивный досуг «Спорт объединяет друзей».	подготовительная группа «Одуванчик» «Березка» «Василек - 1»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Лесникова О.И. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.

	3.Развлечение "Здравствуй, лето!", посвященный Дню защиты детей.	средняя группа «Анютинки глазки» «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В. Лесникова О.И. Полина Т.А.
Июль	1.Спортивное развлечение «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	старшая группа «Рябинка» «Клубничка» «Василек - 2»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И. Косачева Е.В. Адиянова М.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	2. Спортивный досуг «Мы спортивные ребята»	подготовительная группа «Одуванчик» «Березка» «Василек - 1»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	3.Летний спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	средняя группа «Анютинки глазки» «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В. Лесникова О.И. Полина Т.А.

Август	1.«Праздник мыльных пузырей»-спортивное развлечение	средняя группа «Анютинки» «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В. Лесникова О.И. Полина Т.А.
	2. Спортивный досуг «День Нептуна»	подготовительная группа «Одуванчик» «Березка» «Василек - 1»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Лесникова О.И. Борисова И.В. Косачева Е.В. Брилева М. Г. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.
	3.Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	средняя группа «Анютинки» «Ромашка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Андрющенко Е.В. Лесникова О.И. Полина Т.А.

3.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Педагогическая диагностика (2021-2022 г.)

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Уровни освоения Программы физического развития

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и

разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

3.4.Программно-методическое обеспечение

Основная образовательная программа МАДОУ ЦРР д/с № 2 разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования. Обязательная часть Программы разработана на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др./-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

Программа направлена на разностороннее развитие детей с 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования; на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), требования к условиям реализации Программы.

3.5 Список использованной литературы:

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Т. Е. Харченко «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2019г.
- 2.Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. Е. А. Алябьева, ТЦ Сфера, 2019 г.
- 3.Диагностика педагогического процесса (с 4 до 7 лет). Н. В. Верещагина, ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015
- 4.Физическое развитие. Программа «Детство» Е.А. Мартынова, Н. Р. Кислюк, Н.А. Давыдова, издательство. «Учитель», 2017 г.
- 5.Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты. В.В. Гаврилова, «Учитель», 2019 г.
- 6.Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно – ролевые занятия. Е.И. подольская «Учитель», 2019 г.
- 7.Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. Т. Э. Токаева, «Сфера», 2016 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Сентябрь

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
------	------	--------	----------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Анютины глазки»

06.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
07.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
13.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7

		между предметами.	
14.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
15.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
20.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8

21.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
27.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
28.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8

ОКТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.10.2021 г.	ОРУ с платочком	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
05.10.2021 г.	ОРУ с платочком	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
11.10.2021 г.	ОРУ с платочком	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10

		<p>в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p>	
12.10.2021 г.	ОРУ с платочком	<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p>	E. A. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
18.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	<p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании</p>	E. A. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12

		по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	
19.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
25.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
26.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12

НОЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
02.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
08.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15

		лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	
09.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
15.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняться в мягким приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
16.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняться в мягким приземлении при	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

		спрыгиваний с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	
22.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягкком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
23.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягкком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
29.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

		упражнять в мягким приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	
30.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягким приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

ДЕКАБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
06.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
07.12.2021 г.	ОРУ с плоской	Упражнять в равновесии,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

	палкой	прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	P. Кислюк стр 20
13.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
14.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
20.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20

		бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	
21.12.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
27.12.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
28.12.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23

ЯНВАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
10.01.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Упражнять в равновесии; Закреплять умения	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками.	P. Кислюк стр 24
11.01.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Упражнять в равновесии; Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками.	E. A. Мартынова, H.A. Давыдова, N. P. Кислюк стр 24
17.01.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Упражнять в равновесии; Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную	E. A. Мартынова, H.A. Давыдова, N. P. Кислюк стр 24

		цель правой и левой руками.	
18.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
24.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
25.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
31.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26

ФЕВРАЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закрепить умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
07.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28

		<p>отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.</p>	
08.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	<p>Упражняться в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.</p>	E. A. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28

14.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
15.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28

		прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закреплять умение выполнять новые виды движений в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	
21.02.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
22.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
28.02.2022 г.	ОРУ с мячом большого	Развивать координацию движений; упражнять в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

	размера	равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	P. Кислюк стр 30
--	---------	--	------------------

МАРТ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
07.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34

		между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	
14.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
15.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30

			обруч.	
21.03.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
28.03.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
29.03.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36

АПРЕЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; уп-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39

		ражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	
05.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
11.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
12.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39

		музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	
18.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
19.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
25.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41

		упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	
26.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41

МАЙ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
16.05.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43

		движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	
17.05.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43
23.05.2022 г.	ОРУ с обручем	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45
24.05.2022 г.	ОРУ с обручем	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
------	------	--------	----------

		сывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	
30.05.2022 г.	ОРУ с обручем	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Ромашка»

06.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
07.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
13.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7

		между предметами.	
14.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
15.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
20.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8

21.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
27.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
28.09.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8

ОКТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.10.2021 г.	ОРУ с платочком	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
05.10.2021 г.	ОРУ с платочком	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
11.10.2021 г.	ОРУ с платочком	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10

		<p>в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p>	
12.10.2021 г.	ОРУ с платочком	<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p>	E. A. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
18.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	<p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании</p>	E. A. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12

		по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	
19.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
25.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
26.10.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12

НОЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
02.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
08.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15

		лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	
09.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
15.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняться в мягким приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
16.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняться в мягким приземлении при	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

		спрыгиваний с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	
22.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягкком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
23.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягкком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
29.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

		упражнять в мягким приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	
30.11.2021 г.	ОРУ с мячом	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягким приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

ДЕКАБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
06.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
07.12.2021 г.	ОРУ с плоской	Упражнять в равновесии,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

	палкой	прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	P. Кислюк стр 20
13.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
14.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
20.12.2021 г.	ОРУ с плоской палкой	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20

		бросать мяч из- за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	
21.12.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
27.12.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
28.12.2021 г.	ОРУ с большим мячом	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23

ЯНВАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
10.01.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Упражнять в равновесии; Закреплять умения	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками.	P. Кислюк стр 24
11.01.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Упражнять в равновесии; Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками.	E. A. Мартынова, H.A. Давыдова, N. P. Кислюк стр 24
17.01.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Упражнять в равновесии; Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную	E. A. Мартынова, H.A. Давыдова, N. P. Кислюк стр 24

		цель правой и левой руками.	
18.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
24.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
25.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
31.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26

ФЕВРАЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закрепить умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
07.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28

		<p>отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с по паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.</p>	
08.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	<p>Упражняться в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с по паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.</p>	E. A. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28

14.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк стр 28
15.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк стр 28

		прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с паданием в предмет; закреплять умение выполнять новые виды движений в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.	
21.02.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
22.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
28.02.2022 г.	ОРУ с мячом большого	Развивать координацию движений; упражнять в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

	размера	равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	P. Кислюк стр 30
--	---------	--	------------------

МАРТ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
07.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34

		между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	
14.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
15.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30

			обруч.	
21.03.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
28.03.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
29.03.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36

АПРЕЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; уп-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39

		ражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	
05.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
11.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
12.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39

		музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	
18.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
19.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
25.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41

		упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	
26.04.2022 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролегании прямо и боком в обруч.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41

МАЙ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
16.05.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43

		движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	
17.05.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43
23.05.2022 г.	ОРУ с обручем	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45
24.05.2022 г.	ОРУ с обручем	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45

		сывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	
30.05.2022 г.	ОРУ с обручем	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Клубничка»

СЕНТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
03.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57

		равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	
06.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
10.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
13.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59

		продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко-ординацию движений.	
17.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко-ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
20.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко-ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
24.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко-ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
27.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	P. Кислюк стр 59
--	--	---	------------------

ОКТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
04.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
08.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61

		владеть мячом.	
11.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, лазании, в прыжках, подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
15.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
18.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
22.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

		ловкость и координацию движений, глазомер.	
25.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
29.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

НОЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазо-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

		мер	
05.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазо-мер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
08.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазо-мер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
12.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
15.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

19.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
22.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
26.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
29.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

ДЕКАБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
03.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70

		определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	
06.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
10.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
13.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

17.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
20.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
24.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

27.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
31.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

ЯНВАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
10.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражняться в перепрыгивании через шнуря на двух ногах без	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74

		паузы; развивать равновесие.	
14.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнурьы на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
17.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнурьы на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
21.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
24.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

		лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	
28.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
31.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

ФЕВРАЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение под-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		ниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	
07.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
11.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
14.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	
18.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
21.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
25.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной лестнице; упражнять	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	
28.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская паек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

МАРТ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82

07.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
11.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
14.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

		подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
18.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
21.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
25.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

		равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
28.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

АПРЕЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
04.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87

		равновесие.	
08.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
11.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
15.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
18.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

22.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
25.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
29.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

МАЙ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
06.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
09.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
13.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92

		подлезании под дугу.	
16.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
20.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
23.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
27.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
30.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92

		мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	
--	--	---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Рябинка»

СЕНТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
03.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
08.09.2021 г.	ОРУ с мячом	Упражнять в ходьбе и беге	Е. А. Мартынова,

	большого размера	колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
10.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
15.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
17.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59

		продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	
22.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
24.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
29.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59

ОКТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
06.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
08.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
13.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61

		владеть мячом.	
15.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
18.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
20.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
22.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

		животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	
27.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
29.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

НОЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
03.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

		движений, глазо-мер	
05.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазо-мер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
10.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазо-мер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
12.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
17.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

19.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
24.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
26.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

ДЕКАБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
03.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Р. Кислюк стр 70
08.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
10.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
15.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

		развивать ловкость и глазомер.	
17.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
22.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
24.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

		развивать ловкость и глазомер.	
29.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
31.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

ЯНВАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
12.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74

		через шнурь на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	
14.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнурь на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
19.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнурь на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
21.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
26.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

		прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	
28.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

ФЕВРАЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
02.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняться в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
04.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняться в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Р. Кислюк стр 79
09.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняться в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
11.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражняться в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
16.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		пропуская реек: учить лазать по веревочной ле- стнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за- брасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазо- мер.	
18.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной ле- стнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за- брасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазо- мер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
25.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной ле- стнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за- брасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазо- мер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

МАРТ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
02.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
04.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
09.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82

		метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	
11.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
16.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
18.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

		равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
23.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
25.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
30.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по од-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		ному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	P. Кислюк стр 85
--	--	--	------------------

АПРЕЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
06.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
08.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
13.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

		метании; закреплять умение сохранять ус- тойчивое равновесие.	P. Кислюк стр 87
15.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в пере- прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме- таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч- ной лестнице.	E. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. P. Кислюк стр 88
20.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в пере- прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме- таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч- ной лестнице.	E. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. P. Кислюк стр 88
22.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в пере- прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме- таллической поверхности; закреплять умение	E. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. P. Кислюк стр 88

		лазать по верёвочной лестнице.	
27.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
29.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

МАЙ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91

		шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	
06.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
11.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
13.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе	Е. А. Мартынова,

		и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
18.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
20.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
25.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92

27.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
---------------	-------------	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «Березка»

СЕНТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106

		рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр.	
07.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
08.09.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106

		<p>равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр.</p>	
14.09.2021 г.	ОРУ с обручем	<p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование</p>	<p>Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106</p>

		в пространстве; учить соблюдать правила игр.	
15.09.2021 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
21.09.2021 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109

		движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук.	
22.09.2021 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
28.09.2021 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109

		группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук.	
29.09.2021 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109

ОКТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
------	------	--------	----------

05.10.2021 г.	ОРУ с гантелями	Упражнять в равновесии; закреплять умения Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
06.10.2021 г.	ОРУ с гантелями	Упражнять в равновесии; закреплять умения Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111

		выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	
12.10.2021 г.	ОРУ с гантелями	Упражнять в равновесии; закреплять умения Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
13.10.2021 г.	ОРУ с гантелями	Упражнять в равновесии; закреплять умения Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111

			уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	
19.10.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
20.10.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114

		ния с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	
26.10.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
27.10.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114

		<p>виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.</p>	
--	--	---	--

НОЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
02.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
03.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117

		умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.	
09.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
10.11.2021 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117

		мышцы стоп.	
16.11.2021 г.	ОРУ с набивным мячом	<p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.</p>	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
17.11.2021 г.	ОРУ с набивным мячом	<p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.</p>	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119

23.11.2021 г.	ОРУ с набивным мячом	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражняться в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
24.11.2021 г.	ОРУ с набивным мячом	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражняться в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
30.11.2021 г.	ОРУ с набивным	Развивать физические и волевые	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

	мячом	качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражняться в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами.	Р. Кислюк стр. 119
--	-------	---	--------------------

ДЕКАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.12.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	с Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражняться в равновесии.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
07.12.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	с Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражняться в равновесии.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123

			ражнять в равновесии.
08.12.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.
14.12.2021 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.
15.12.2021 г.	ОРУ с гантелями		Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды

		движений в быстром темпе.	
21.12.2021 г.	ОРУ с гантелями	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
22.12.2021 г.	ОРУ с гантелями	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125

		основные виды движений в быстром темпе.	
28.12.2021 г.	ОРУ с гантелями	Развивать гла- зомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
29.12.2021 г.	ОРУ с гантелями	Развивать гла- зомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125

		умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	
--	--	--	--

ЯНВАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
11.01.2022 г.	ОРУ скакалкой, сложенной вчетверо со	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражняться в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
12.01.2022 г.	ОРУ скакалкой, сложенной вчетверо со	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражняться в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
18.01.2022 г.	ОРУ скакалкой, сложенной вчетверо со	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражняться	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128

		в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.	
19.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстротуреакции.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131
26.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстротуреакции.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131
27.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; уп-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131

		ражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстротуреакции.	
--	--	---	--

ФЕВРАЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
02.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134

		конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	
08.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
09.02.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
15.02.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой с	Активизировать двигательную деятельность через игровые уп-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137

			ражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях.	
16.02.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137

			лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях.	
22.02.2022 г.	ОРУ гимнастической палкой	с	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137

МАРТ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражняться в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140

		в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	
02.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражняться в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
09.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражняться в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
15.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражняться в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч;	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140

		развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	
16.03.2022 г.	ОРУ с набивным мячом	Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
19.03.2022 г.	ОРУ с набивным мячом	Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
22.03.2022 г.	ОРУ с набивным мячом	Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
23.03.2022 г.	ОРУ с набивным мячом	Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, со-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142

		блюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	
29.03.2022 г.	ОРУ с набивным мячом	Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
30.03.2022 г.	ОРУ с набивным мячом	Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142

АПРЕЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
05.04.2022 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
06.04.2022 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146

		основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	
12.04.2022 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
13.04.2022 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
19.04.2022 г.	ОРУ с гантелями	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
20.04.2022 г.	ОРУ с гантелями	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149

		короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.	
26.04.2022 г.	ОРУ с гантелями	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
27.04.2022 г.	ОРУ с гантелями	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149

МАЙ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.05.2022 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать в даль.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152

10.05.2022 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152
11.05.2022 г.	ОРУ с со средним мячом	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату развивать координацию, ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154
17.05.2022 г.	ОРУ с со средним мячом	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату развивать координацию, ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154
18.05.2022 г.	ОРУ с со средним мячом	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154

		по канату развивать координацию, ловкость.	
24.05.2022 г.	ОРУ с со средним мячом	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражняться в равновесии, в лазании по канату развивать координацию, ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154
25.05.2022 г.	ОРУ с со средним мячом	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражняться в равновесии, в лазании по канату развивать координацию, ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154
31.05.2022 г.	ОРУ с со средним мячом	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражняться в равновесии, в лазании по канату развивать координацию, ловкость.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

Сентябрь

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «Одуванчик»
СЕНТЯБРЬ**

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
02.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
06.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
09.09.2021 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57

		ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.	
13.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59
16.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
20.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59

23.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
27.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
30.09.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, гла- зомер, ко- ординацию движений.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59

ОКТЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
04.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61

		прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	
07.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
11.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
14.10.2021 г.	ОРУ с обручем	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
18.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

		скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	
21.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
25.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
28.10.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

НОЯБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
01.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
08.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
11.11.2021 г.	ОРУ с палкой	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
15.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

		лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	
18.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
22.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
25.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
29.11.2021 г.	ОРУ с флагками	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за-креплять умение прыгать через шнур.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

ДЕКАБРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
------	------	--------	----------

02.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
06.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
09.12.2021 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
13.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

		наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	
16.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
20.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
23.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

27.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
30.12.2021 г.	ОРУ с кубиком	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

ЯНВАРЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
10.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуря на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74

13.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнурь на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
17.01.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнурь на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
20.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
24.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке,	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

		переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	
27.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
31.01.2022 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

ФЕВРАЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
03.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	
07.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
10.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
14.02.2022 г.	ОРУ с обручем	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	
17.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
21.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
24.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

		прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	
28.02.2022 г.	ОРУ с палкой	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская речек: учить лазать по веревочной лестнице: упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

МАРТ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
03.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
07.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.

	размера	рестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Р. Кислюк стр 82
10.03.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
14.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать лов-	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

		кость и глазомер.	
17.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
21.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
24.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

		мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
28.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
31.03.2022 г.	ОРУ с обручем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

АПРЕЛЬ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
------	------	--------	----------

04.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
07.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
11.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
14.04.2022 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
18.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

21.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
25.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
28.04.2022 г.	ОРУ с мячом большого размера	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

МАЙ

ДАТА	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ИСТОЧНИК
05.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
09.05.2022 г.	ОРУ с кубиками	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
12.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92

		подлезании под дугу.	
16.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
19.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
23.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
26.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
30.05.2022 г.	ОРУ с мячом	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92

		мешочеков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	
--	--	--	--