

Принято решением  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБДОУ «Детский сад № 32  
«Берёзка» от 31.08.2021 г. № 56-11-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Инструктора по физической культуре**  
**МБДОУ «Детский сад №32 «Березка»**

Составлена:

Инструктор по физической культуре:  
Максимова Нурия Хайдаровна

Нижний Новгород  
2021 г.

## Содержание

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Целевой раздел.....</b>                                                                      | <b>3</b>  |
| Пояснительная записка.....                                                                      | 3         |
| Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие .....                     | 4         |
| Целевые ориентиры .....                                                                         | 9         |
| Диагностика физической подготовленности дошкольника .....                                       | 13        |
| <b>Содержательный раздел....</b>                                                                | <b>17</b> |
| Формы, способы, методы и средства реализации программы.....                                     | 17        |
| Режим двигательной активности .....                                                             | 18        |
| Учебный план реализации основной общеобразовательной программы.....                             | 19        |
| Тематическое планирование .....                                                                 | 21        |
| Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса..... | 68        |
| Годовой план.....                                                                               | 70        |
| <b>Организационный раздел.....</b>                                                              | <b>74</b> |
| Организация предметно-развивающей среды.....                                                    | 74        |
| Перечень учебно-методической литературы по физическому воспитанию.....                          | 76        |

# **I. Целевой раздел**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №32 «Березка» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеева, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарные и эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28
- Устав ОУ
- ФГОС ДО

## **1.2. Основные цели и задачи**

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

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

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

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

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

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

### **Физическая культура**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

### **1.3. Целевые ориентиры освоения**

#### **2-я младшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Средняя группа**

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

### **Старшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Подготовительная группа**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

#### 1.4. Диагностика физической подготовленности дошкольника

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Диагностическая работа составлена на основе материалов авторской педагогической технологии Замыслова Н.Л. «Оценка физических качеств детей дошкольного возраста».

Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность. Ее диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимают старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДООУ.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (3-7 лет), прыжок в длину с места (3-7 лет).

На физкультурной площадке обследуются такие качества, как быстрота - бег на 30 м (4-7 лет); выносливость - бег на 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150-200 г (3-7 лет); ловкость - челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросания набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком.

**Высокий уровень** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (зеленый цвет). **Средний уровень** - ребенок справляется с большей частью элементов техники (желтый цвет). **Низкий уровень** - ребенок допускает значительные ошибки (красный цвет).

**Определение уровня сформированности быстроты**

**1. Бег на 10 м.; 30 м**

**Обоснование.** Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

**Техника измерения.**

- проводится на беговой дорожке с высокого старта;
- по команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш»;
- в протокол заносится время с точностью 0,1 сек.

## **2.Бросок набивного мяча**

**Обоснование.** Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

**Техника измерения.**

- чертится разметка от 0 до 10;
- к нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500гр., 1кг), приглашается ребенок;
- бросок выполняется из и.п. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки);
- В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5 см.

## **3.Гибкость.**

**Обоснование.** Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бедер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

**Техника измерения.**

- исходное положение стоя, стоя на скамейке;
- разметка: «-1», «0», «+5»;
- ребенок выполняет максимальный наклон с удержанием 3 сек.

## **4.Бег между предметами**

**Обоснование.** Количество отрезков определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

**Техника измерения.**

- по прямой линии устанавливаются разные предметы в количестве 10;
- ребенок огибает предметы один справа, другой слева;
- дается несколько попыток, записывается лучший результат

## **5.Бег на выносливость.** Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

**Техника измерения.**

- проводится на беговой дорожке с высокого старта;
- по команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту;

- в протокол заносится время с точностью до 0,1 сек.

## Оценка физической подготовленности

| Физическая<br>подготовленность | Оценка количественных<br>показателей физических<br>качеств | 1 балл         | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------|---------------|----------|
|                                |                                                            | Низкий уровень | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий  |
|                                |                                                            | красный        | желтый        |         |               | зеленый  |

Протокол контрольных нормативов по физической культуре группа \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ лет год \_\_\_\_\_

| Фамилия, имя                               | Быстрота                             |                            |             |                            | Выносливость                         |                            |             |                            | Ловкость                             |                            |             |                            | Скоростно-силовые качества           |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            | Гибкость                        |                           |  |  | Физическая<br>подготовленность |     |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|--|--|--------------------------------|-----|
|                                            | Бег 30м (сек)                        |                            |             |                            | Бег 90м,120м,150м<br>(сек)           |                            |             |                            | Челночный бег 10м<br>(сек)           |                            |             |                            | Прыжок в длину с<br>места (см)       |                            |             |                            | Бросок набивного<br>мяча (см)        |                            |             |                            | Метание правой<br>рукой (м)          |                            |             |                            | Метание левой<br>рукой (м)           |                            |             |                            | Наклоны туловища<br>вперед (см) |                           |  |  | сентябрь                       | май |
|                                            | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>ь | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | М<br>А<br>й | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>а | Оценка<br>физ.<br>качеств       | Оценка<br>физ.<br>качеств |  |  |                                |     |
|                                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                 |                           |  |  |                                |     |
|                                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                 |                           |  |  |                                |     |
| Уровень физической подготовленности группы |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                      |                            |             |                            |                                 |                           |  |  |                                |     |

## Средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

| показатели                 | пол | возраст   |           |              |            |            |
|----------------------------|-----|-----------|-----------|--------------|------------|------------|
|                            |     | 3 года    | 4 года    | 5 лет        | 6 лет      | 7 лет      |
| Быстрота(сек)              | м   | 11,1-9,0  | 10,5-8,8  | 9,2-7,9      | 8,4-7,6    | 8,0-7,4    |
| Бег на 30 м                | д   | 12,0-9,5  | 10,7-8,7  | 9,8-8,3      | 8,9-7,7    | 8,7-7,3    |
| Прыжок в длину<br>с места  | м   | 47,0-67,5 | 53,5-76,6 | 81,2 - 102,4 | 86,3-108,7 | 94,0-122,4 |
|                            | д   | 38,2-64   | 51,1-73,9 | 66,0-94,0    | 77,7-99,6  | 80,0-123,0 |
| Прыжок в<br>высоту с места | м   |           |           | 20,2-25,8    | 21,1-26,9  | 23,8-30,2  |
|                            | д   |           |           | 20,4-25,6    | 20,9-27,1  | 22,9-29,1  |

|                                                              |      |         |         |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------|------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя | м    | 119-175 | 117-185 | 187-270   | 221-303   | 242-360   |
|                                                              | д    | 97-133  | 97-178  | 138-221   | 156-256   | 193-311   |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой                  | м    | 1,8-3,6 | 2,5-4,1 | 3,9-5,7   | 4,4-7,9   | 6,0-10,0  |
|                                                              | д    | 1,5-2,3 | 2,4-3,4 | 3,0-4,4   | 3,3-4,7   | 4,0-6,8   |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой                   | м    | 2,0-3,0 | 2,0-3,4 | 2,4-4,2   | 3,3-5,3   | 4,2-6,8   |
|                                                              | д    | 1,3-1,9 | 1,8-2,8 | 2,5-3,5   | 3,0-4,7   | 3,0-5,6   |
| Наклон туловища вперед на гимнастической стойке              | м    |         | 1-4     | 2-7       | 3-6       |           |
|                                                              | д    |         | 3-7     | 4-8       | 4-8       |           |
| Бег на 90 м                                                  | м, д |         |         | 30,6-25,0 |           |           |
| 120м                                                         |      |         |         |           | 35,7-29,2 |           |
| 150м                                                         |      |         |         |           |           | 41,2-33,6 |
| Бег на 10 м<br>Между предметами                              | м    |         | 8,5-8,0 | 7,2-5,0   | 5,0-1,5   |           |
|                                                              | д    |         | 9,5-9,0 | 8,0-7,0   | 6,0-5,0   |           |
|                                                              | д    |         | 5,2-8,1 | 9,4-14,2  | 50-60     |           |

## II. Содержательный раздел

### Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. Режим двигательной активности
3. Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
4. Тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию
5. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

### 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Самостоятельная деятельность детей                                              | Образовательная деятельность в семье                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Непосредственно образовательная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Образовательная деятельность в режимных моментах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                                                      |
| <p>Физкультурные занятия:</p> <p>Младший возраст:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> </ul> <p>Старший возраст:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> | <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p> | <p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> |

## 2.2. Режим двигательной активности

| Формы работы                                            | Виды занятий                                                            | Количество и длительность занятий (в мин.)<br>в зависимости от возраста детей |                                                          |                                                          |                                                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                         | 3-4 года                                                                      | 4-5 лет                                                  | 5-6 лет                                                  | 6-7 лет                                                  |
| <b>Физкультура</b>                                      | В помещении                                                             | 3 раза в неделю<br>(15-20)                                                    | 3 раза в неделю<br>(20-25)                               | 2 раза в неделю<br>(25-30)                               | 2 раза в неделю<br>(30-35)                               |
|                                                         | На улице                                                                | -                                                                             | 1 раза в неделю<br>(20-25)                               | 1 раза в неделю<br>(25-30)                               | 1 раза в неделю<br>(30-35)                               |
| <b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b> | Утренняя гимнастика                                                     | Ежедневно<br>(5-10)                                                           | Ежедневно<br>(5-10)                                      | Ежедневно<br>(5-10)                                      | Ежедневно<br>(5-10)                                      |
|                                                         | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                    | Ежедневно на каждой прогулке<br>(15-20)                                       | Ежедневно на каждой прогулке<br>(20-25)                  | Ежедневно на каждой прогулке<br>(25-30)                  | Ежедневно на каждой прогулке<br>(30-35)                  |
|                                                         | Оздоровительные мероприятия и гимнастика после сна                      | Ежедневно<br>(15-20)                                                          | Ежедневно<br>(15-20)                                     | Ежедневно<br>(15-20)                                     | Ежедневно<br>(15-20)                                     |
|                                                         | Физкультминутки<br>(в середине статического занятия)                    | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                      | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| <b>Активный отдых</b>                                   | Физкультурный досуг                                                     | 1 раз в месяц<br>(20)                                                         | 1 раз в месяц<br>(20)                                    | 1 раз в месяц<br>(30-35)                                 | 1 раз в месяц<br>(40)                                    |
|                                                         | Физкультурный праздник                                                  | -                                                                             | 2 раза в год<br>(до 40мин.)                              | 2 раза в год<br>(до 60мин.)                              | 2 раза в год<br>(до 60мин.)                              |
|                                                         | День здоровья                                                           | 1 раз в квартал                                                               | 1 раз в квартал                                          | 1 раз в квартал                                          | 1 раз в квартал                                          |
| <b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>        | Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования | Ежедневно                                                                     | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                |
|                                                         | Самостоятельная                                                         | Ежедневно                                                                     | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                |

|  |                                                         |           |           |           |           |
|--|---------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | физическая активность в помещении                       |           |           |           |           |
|  | Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

### 2.3. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

| Организованная образовательная деятельность |                       |                 |                 |                         |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| Базовый вид деятельности                    | Периодичность         |                 |                 |                         |
|                                             | Вторая младшая группа | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготовительная группа |
| Физическая культура                         | 3 раза в неделю       | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю         |

### Расписание ООД по физической культуре

| Понедельник                        | Вторник                                 | Среда                              | Четверг                                 | Пятница                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 11.35 - 11.55<br>Средняя группа №1 | 9.25 - 9.40<br>Вторая младшая группа №1 | 9.30 - 9.50<br>Средняя группа №1   | 9.20 - 9.35<br>Вторая младшая группа №1 | 9.25 - 9.40<br>Вторая младшая группа №1 |
| 11.40 - 12.00<br>Средняя группа №2 | 9.25 - 9.40<br>Вторая младшая группа №2 | 11.35 – 11.55<br>Средняя группа №2 | 9.40 - 9.55<br>Вторая младшая группа №2 | 9.25 - 9.40<br>Вторая младшая группа №2 |

|                                                    |                                                           |                                                                    |                                                           |                                                                    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| (на воздухе)                                       |                                                           |                                                                    |                                                           |                                                                    |
| <b>9.35 - 10.00</b><br>Старшая группа №1           | <b>12.00 - 12.25</b><br>Старшая группа №2<br>(на воздухе) | <b>10.00 - 10.25</b><br>Старшая группа №1                          | <b>11.40 - 12.00</b><br>Средняя группа №1<br>(на воздухе) | <b>12.00 - 12.25</b><br>Старшая группа №1<br>(на воздухе)          |
| <b>10.10 - 10.40</b><br>Подготовительная группа №1 |                                                           | <b>10.10 - 10.35</b><br>Старшая группа №2                          | <b>9.30 - 9.50</b><br>Средняя группа №2                   | <b>9.35 - 10.00</b><br>Старшая группа №2                           |
| <b>10.10 - 10.40</b><br>Подготовительная группа №2 |                                                           | <b>12.10 - 12.40</b><br>Подготовительная группа №1<br>(на воздухе) | <b>15.40 - 16.10</b><br>Подготовительная группа №1        | <b>12.10 - 12.40</b><br>Подготовительная группа №2<br>(на воздухе) |
|                                                    |                                                           | <b>9.35 - 10.05</b><br>Подготовительная группа №2                  |                                                           |                                                                    |

## Расписание досугов

| I неделя месяца   |       |                   |
|-------------------|-------|-------------------|
| Четверг           | 15.05 | II младшая группа |
| Пятница           | 15.05 | II младшая группа |
|                   |       |                   |
| II неделя месяца  |       |                   |
| Четверг           | 15.05 | Средняя группа    |
| Пятница           | 15.05 | Средняя группа    |
| III неделя месяца |       |                   |
| Четверг           | 15.05 | Старшая группа    |
| Пятница           | 15.05 | Старшая группа    |
| IV неделя месяца  |       |                   |
| Четверг           | 15.05 | Старшая группа    |
| Пятница           | 15.05 | Подготовительная  |

### 2.3. Тематическое планирование физкультурных занятий

#### Подготовительная группа

| Сроки                | НОД   | Задачи                                                                                                                                                                                               | Оборудование                                                                | Примечание                                                                           |
|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>1 неделя | НОД 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; и сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | Гимнастическая скамейка<br>- 2шт., мячи - 13шт.,<br>координационная лесенка | Л.И.Пензулаева<br>«Физкультурные занятия в детском саду»<br>Подготовительная к школе |

|          |        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                   |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|          |        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    | группа детского сада»<br>Стр.9-10 |
|          | НОД 2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, перешагивая через набивные мячи; развивать точность движений при переброске мяча.                                                         | Гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 3шт., мячи - 13шт. | Стр.10                            |
|          | НОД 3* | Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.                                                                                    | Мячи - 7шт., мешочки с песком - 26шт.                              | Стр.11                            |
| 2 неделя | НОД 1  | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции: развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета: повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола | Флажки - 52шт., мячи - 13шт., шнуры - 1шт.                         | Стр.11-12                         |
|          | НОД 2  | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции: развивать координацию движений в прыжках между предметами: повторить упражнения с мячом и упражнение в ползании                                       | Флажки - 52шт., мячи - 13шт..                                      | Стр.13                            |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.                                                                                      | Обручи - 13шт.                                                     | Стр.14                            |
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить ползание по гимнастической скамейке.    | Мячи - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                       | Стр.15-16                         |
|          | НОД 2  | Упражнять в равновесии; повторить ползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.                                                                                                                     | Мячи - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                       | Стр.16                            |

|          |        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | НОД 3* | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.                                                            | Кубики - 6шт., мячи - 13шт., набивные мячи - 3шт.                       | Стр.16    |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях: в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. | Гимнастическая скамейка - 2шт. обруч - 8шт., палки гимнастические 25шт. | Стр.16-17 |
|          | НОД 2  | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках, через шнуры.                                                                                     | Гимнастическая скамейка - 2шт. обруч - 8шт., палки гимнастические 25шт. | Стр.18    |
|          | НОД 3* | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом                                                                                                                 | Мячи - 2шт., набивные мячи - 5шт.                                       | Стр.18    |

| Сроки               | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                 | Оборудование                                               | Примечание |
|---------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Октябрь<br>1 неделя | НОД 1  | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом | Гимнастическая скамейка - 2шт., шнуры - 6шт., мячи - 13шт. | Стр.20     |
|                     | НОД 2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                  | Гимнастическая скамейка - 2шт., шнуры - 6шт., мячи - 13шт. | Стр.21     |
|                     | НОД 3* | Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                      | Бруски 5шт., мячи - 13шт., мешочек с песком - 25шт.        | Стр.22     |

|          |        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу: отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.                                         | Кубики - 6шт., мячи - 2шт., гимнастическая скамейка, дуга - 1шт.           | Стр.22-23 |
|          | НОД 2  | Упражнять в прыжках: развивать координацию движений в упражнениях с мячом.                                                                                                                                                                | Мячи - 2шт., обручи - 2шт.                                                 | Стр.23-24 |
|          | НОД 3* | Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.                                                                                                                                                            | Мешочки с песком - 8шт., обручи - 4шт., веревки - 2шт.                     | Стр.24    |
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                                                                                                | Мячи - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                                | Стр.24-25 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                                                                                                                                      | Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 2шт.,        | Стр.26    |
|          | НОД 3* | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.                                                                                           | Кубики - 12шт., мячи - 2шт.                                                | Стр.26-27 |
| 4 неделя | НОД 1  | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Мячи - 213шт., шнуры - 1шт., кубики - 6шт., гимнастическая скамейка - 2шт. | Стр.27-28 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.<br><br>Развивать инициативу организаторских и творческих                                                                                    | Гимнастическая скамейка - 2шт., кубики - 6шт., обруч - 1 шт., мешочки с    | Стр.28    |

|  |        |                                                                                                                     |                                        |           |
|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|
|  |        | способностей.                                                                                                       | песком -25шт.                          |           |
|  | НОД 3* | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. | Мячи - 3шт., мешочки с песком - 25 шт. | Стр.28-29 |

| Сроки              | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                                    | Оборудование                                                                           | Примечание |
|--------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ноябрь<br>1 неделя | НОД 1  | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом.         | Канат - 1 шт., мячи - 2шт.                                                             | Стр.29-31  |
|                    | НОД 2  | Упражнять в ходьбе по канату (шнуру): в прыжках через шнур.                                                                                                                               | Канат - 1 шт., мячи - 2шт.                                                             | Стр.31     |
|                    | НОД 3* | Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы: повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.                                                                                 | Кегли - 6шт., шнуры - 6шт., бруски - 5шт., мячи - 3шт., кубики - 6шт.                  | Стр.32     |
| 2 неделя           | НОД 1  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу: ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Скакалка - 2шт., гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 25шт., мячи - 13шт. | Стр.32-33  |
|                    | НОД 2  | Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.                                           | Скакалка - 2шт., мяч набивной - 2шт., мячи резиновые - 25шт.                           | Стр.34     |
|                    | НОД 3* | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.                                                      | Бруски - 6шт., мячи - 2шт., кубики - 6шт.                                              | Стр.34     |

|          |        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |           |
|----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.                                  | Кубики - 25шт., мячи - 2шт., дуги - 4шт., набивные мячи - 6шт.                       | Стр.35    |
|          | НОД 2  | Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.                                                                             | Мешочки с песком - 25шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                             | Стр.36    |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.                                                     | Шнур - 4шт., мячи - 4шт., кубики - 25шт.                                             | Стр.36-37 |
| 4 неделя | НОД 1  | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | Кегли - 6шт., кубики - 6шт., гимнастическая стенка - 1шт., шнур - 2 шт., мячи - 2шт. | Стр.37.38 |
|          | НОД 2  | Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.                                                         | Гимнастическая стенка - 1шт., мячи - 2 шт.                                           | Стр.38-39 |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.      | Мячи - 4шт., обручи - 8шт.                                                           | Стр.39    |

| Сроки               | НОД   | Задачи                                                                                                                                                                                                             | Оборудование                                                                | Примечание |
|---------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Декабрь<br>1 неделя | НОД 1 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с | Набивные мячи - 4шт., мешочки с песком - 25шт., кубики - 6шт., мячи - 13шт. | Стр.40-41  |

|          |        |                                                                                                                                                                               |                                                                           |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |        | мячом.                                                                                                                                                                        |                                                                           |           |
|          | НОД 2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием), в упражнениях с мячом.                                        | Гимнастическая скамейка -2шт., мяч - 13шт., шнуры - 2шт.                  | Стр.41    |
|          | НОД 3* | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановками по сигналу воспитателя, упражнять в продолжительном беге, упражнять в равновесии, в прыжках с мячом.                       | Кегли 8шт., мячи 2 шт.                                                    | Стр.41-42 |
| 2 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | Мячи - 4шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                               | Стр.42-43 |
|          | НОД 2  | Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно: повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.                                                                   | Мячи - 13шт., кубики - 6шт., шнур - 1 шт.                                 | Стр.43    |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий, повторить упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание                                                      | Обручи 6 шт., 6 кубиков                                                   | Стр.43-44 |
| 3 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять а подбрасывании малого мяча в ползании на животе, в равновесии.                            | Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                              | Стр.45    |
|          | НОД 2  | Упражнять в перебрасывании малого мяча: в ползании на четвереньках, в прыжках.                                                                                                | Мячи - 13шт., кубики - 6шт., гимнастическая скамейка -1шт., коврик - 1шт. | Стр.46    |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий, повторить упражнения на равновесие, в прыжках, на                                                               | Кегли 6шт., мячи 10 шт.                                                   | Стр.46-47 |

|          |        |                                                                                                                                                                                              |                                                                              |           |
|----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |        | внимание                                                                                                                                                                                     |                                                                              |           |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежьи» повторить упражнение в прыжках и на равновесие.                                 | Гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 25шт.                      | Стр.47-48 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ползании по скамейке «по медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.<br><br>Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации мордовских народных игр. | Гимнастическая стенка - 1шт., набивные мячи - 6шт., короткая скакалка - 2шт. | Стр.48    |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.                                        | Клюшки - 2 пары, шайба - 2шт., кубики - 13шт.                                | Стр.48-49 |

| Сроки              | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                                     | Оборудование                                                                        | Примечание |
|--------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Январь<br>1 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег о кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбу по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 26шт., бруски - 6шт., мячи - 2шт. | Стр.49-50  |
|                    | НОД 2  | Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.                                                                                 | Гимнастическая скамейка -2шт., обручи - 6шт., мячи -13 шт.                          | Стр.51     |
|                    | НОД 3* | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке                                    | Санки                                                                               | Стр.51-52  |
| 2 неделя           | НОД 1  | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по                                                                                         | Мат - 1 шт., мяч резиновый -13шт., мяч                                              | Стр.52-53  |

|          |        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |        | скамейке.                                                                                                                                                                                                               | набивной - 2шт.                                                                                       |           |
|          | НОД 2  | Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.                                                                                                                   | Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                                                          | Стр.53-54 |
|          | НОД 3* | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое упражнение в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками                                                        | Клюшки, шайбы                                                                                         | Стр.54    |
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры): развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.                                                       | Шнуры - 6шт., набивные мячи -3шт., резиновый мяч - 13шт., шнур - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт. | Стр.54-55 |
|          | НОД 2  | Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом: повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.                                                                                                         | Мячи - 13шт., шнур - 1шт., кубики - 12шт.                                                             | Стр.56    |
|          | НОД 3* | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках                                                                      | Санки, клюшки, шайбы                                                                                  | Стр.56    |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.                                                                                    | Гимнастическая скамейка -2шт., короткая скакалка - 5шт.                                               | Стр.57-58 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.<br><br>Учить выполнять правила и нормы поведения в игре, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. | Кубики - 12шт., гимнастическая скамейка - 2шт., обруч - 6шт.                                          | Стр.23    |

|  |        |                                                                                                                   |                      |        |
|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|
|  | НОД 3* | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам» | Санки, клюшки, шайбы | Стр.58 |
|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|

| Сроки               | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                                                                        | Оборудование                                                         | Примечание |
|---------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Февраль<br>1 неделя | НОД 1  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.                    | Набивные мячи - 5шт., мячи - 13шт., шнуры - 5шт.                     | Стр.59-60  |
|                     | НОД 2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.                                                                                                                                 | Гимнастическая скамейка -2шт., кубики - 12шт., мячи - 4шт.           | Стр.60     |
|                     | НОД 3* | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками                                                                        | Санки, клюшки, шайбы                                                 | Стр.60-61  |
| 2 неделя            | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук: разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).                        | Мячи - 13 шт., шнур - 1 шт.                                          | Стр.61-62  |
|                     | НОД 2  | Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с нога на ногу); в переброске мяча: лазанье в обруч (под дугу).                                                                                                        | Кубики - 6шт., набивные мячи -6шт., мячи - 2шт.                      | Стр.62     |
|                     | НОД 3* | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой                                                                                                                    | Санки, клюшки, шайбы                                                 | Стр.62-63  |
| 3 неделя            | НОД 1  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения: упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной | Гимнастическая стенка - 1шт., гимнастическая скамейка -2шт., мешочки | Стр.63-64  |

|          |        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |            |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|          |        | опоре с выполнением дополнительного задания.                                                                                                                                        | с песком - 2шт.                                                                       |            |
|          | НОД 2  | Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Гимнастическая стенка - 1шт., гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 13шт. | Стр.64     |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, выполнять игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой                                                                                | Клюшки, санки, шайбы                                                                  | Стр. 64-65 |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.                 | Мячи - 26шт., кубики - 4шт., гимнастическая скамейка -2шт., обруч - 6шт.              | Стр.65-66  |
|          | НОД 2  | Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.                 | Гимнастическая стенка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 2шт.             | Стр.66     |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, выполнять игровые задания с метанием снежков.                                                                                      | Кубики 4 шт., снежки                                                                  | Стр.66-67  |

| Сроки            | НОД   | Задачи                                                                                                                                                                       | Оборудование                                                                    | Примечание |
|------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Март<br>1 неделя | НОД 1 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Кубики - 6шт., мячи - 13шт., гимнастическая скамейка -2 шт., большой мяч - 2шт. | Стр.72-73  |
|                  | НОД 2 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с                                                                    | Гимнастическая скамейка                                                         | Стр.73     |

|          |        |                                                                                                                                                                 |                                                                                        |           |
|----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |        | мячом.                                                                                                                                                          | -2шт., мячи - 2шт.                                                                     |           |
|          | НОД 3* | Повторять упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.                                                                                    | Мячи - 2шт.                                                                            | Стр.73-74 |
| 2 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге врассыпную: повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.                                           | Флажки - 50шт., короткая скакалка - 2шт., мяч - 1 шт., шнур - 1 шт.                    | Стр.74-75 |
|          | НОД 2  | Упражнять в прыжках, ползании: повторить задания с мячом.                                                                                                       | Шнуры - 6шт., мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                             | Стр.75    |
|          | НОД 3* | Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость а заданиях с мячом.                                                                                             | Мячи - 2шт., ленточка - 1шт.                                                           | Стр.75-76 |
| 3 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Гимнастическая палка - 25шт., мешочки с песком - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт. | Стр.76-77 |
|          | НОД 2  | Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель: в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.                                         | Мешочки с песком - 26шт., гимнастическая скамейка -12шт., кубики - 6шт.                | Стр.78    |
|          | НОД 3* | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.                                                                                 | Мячи - 13шт., мячи большие - 2шт., шнуры - 2шт.                                        | Стр.78-79 |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.                        | Гимнастическая стенка - 1шт., набивные мячи - 3шт.                                     | Стр.79-80 |

|  |        |                                                                                            |                                                    |        |
|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
|  | НОД 2  | Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Шнур - 1шт., мячи - 2шт., короткая скакалка - 2шт. | Стр.80 |
|  | НОД 3* | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.                                         | Мячи - 2шт.                                        | Стр.80 |

| Сроки              | НОД    | Задачи                                                                                                                | Оборудование                                                                                    | Примечание |
|--------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Апрель<br>1 неделя | НОД 1  | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге: упражнения на равновесие; в прыжках, с мячом.                           | Кубики - 20шт., малые мячи - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт., шнуры - 2шт., мячи -13 шт.  | Стр.81-82  |
|                    | НОД 2  | Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.                                                               | Гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 26шт., короткая скакалка - 2шт., мячи - 13шт. | Стр.82     |
|                    | НОД 3* | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.                                            | Набивные мячи - 3шт., обручи - 6шт.                                                             | Стр.82-83  |
| 2 неделя           | НОД 1  | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.        | Мячи - 13шт., кубики - 2шт.                                                                     | Стр.83     |
|                    | НОД 2  | Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу. | Мячи - 2шт., шнуры - 1шт.                                                                       | Стр.84     |
|                    | НОД 3* | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом; в прыжках.                                   | Мячи - 4шт., мешочки с песком - 26шт.                                                           | Стр.Стр.84 |

|          |        |                                                                                                                                          |                                                                   |           |
|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два): в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Мешочки с песком - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт.          | Стр.84-85 |
|          | НОД 2  | Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.                                                                     | Мешочки с песком - 26шт., кубики - 6шт., короткая скакалка - 2шт. | Стр.86    |
|          | НОД 3* | Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии                                                                 | Кубики - 6шт. мячи - 10шт.                                        | Стр.86-87 |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.                                              | Мячи - 13шт., мешочки с песком - 26шт.                            | Стр.87-88 |
|          | НОД 2  | Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Развивать инициативу, организаторские способности.                               | Шнуры - 6шт., мячи - 13шт.                                        | Стр.88    |
|          | НОД 3* | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.                                                      | Мячи - 2шт.                                                       | Тр.88     |

| Сроки           | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                        | Оборудование                                              | Примечание |
|-----------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| Май<br>1 неделя | НОД 1  | Повторить упражнения в ходьбе и беге: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Гимнастическая скамейка -2шт., мячи - 13шт.               | Стр.88-89  |
|                 | НОД 2  | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.            | Гимнастическая скамейка -2шт., мячи - 13шт., кубики -4шт. | Стр.89-90  |
|                 | НОД 3* | Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую                                                             | Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка                     | Стр.90     |

|          |         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                |           |
|----------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |         | скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.                                                                                                                            | - 2шт., короткая скакалка<br>- 2шт.                                                            |           |
| 2 неделя | НОД 1   | Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.                                                                                      | Мячи - 13шт., обручи - 2шт.                                                                    | Стр.90-91 |
|          | НОД 2   | Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.                                             | Мешочки с песком - 26шт.                                                                       | Стр.91    |
|          | НОД 3*  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, в прыжках.                                                                                                         | Мешочки с песком - 26шт.                                                                       | Стр.92    |
| 3 неделя | НОД 1   | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.                                                    | Мешочки с песком - 4шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                                        | Стр.92-93 |
|          | НОД 2   | Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.                                                                                                                      | Мешочки с песком - 26шт., шнур - 1шт.                                                          | Стр.93    |
|          | НОД 3** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.                                                                                     | Кегли - 7шт., кубики - 5шт., мячи - 2шт.                                                       | Стр.93-95 |
| 4 неделя | НОД 1   | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Гимнастическая стенка - 1шт., гимнастическая скамейка - 2шт., кегли - 6шт., мячи - 2шт.        | Стр.95    |
|          | НОД 2   | Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.<br><br>Учить выполнять правила и нормы поведения в игре.                         | Гимнастическая скамейка - 2шт., кубики - 5шт., мешочки с песком - 26шт., набивные мячи - 5 шт. | Стр.96    |

|  |        |                                                                                 |                                                       |        |
|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
|  | НОД 3* | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях и с мячом. | Кубики - 26шт., мячи - 2шт., короткая скакалка - 2шт. | Стр.96 |
|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|

### Старшая группа

| Сроки                | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                   | Оборудование                                                                      | Примечание                                                                                               |
|----------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>1 неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча        | Гимнастические скамейки - 3 шт., мячи - 12 шт.                                    | Пезулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. 2019. стр.15-17 |
|                      | НОД 2  | Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.                                                               | Гимнастические скамейки - 3 шт., мячи - 12 шт.                                    | Стр. 17                                                                                                  |
|                      | НОД 3* | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках                                                                                      | Кубики - 3шт., мешочки с песком - 25шт., обручи - 3шт., шнуры - 2 шт., мяч - 1шт. | Стр.17-18                                                                                                |
| 2 неделя             | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.                | Кубики - 4 шт., мячи - 25шт.                                                      | Стр.19-20                                                                                                |
|                      | НОД 2  | Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.                                | Кубики - 4 шт., мячи - 13шт.                                                      | Стр.20                                                                                                   |
|                      | НОД 3* | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с | Мячи - 4шт., кегли - 12шт.                                                        | Стр.20-21                                                                                                |

|          |        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                           |            |
|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|
|          |        | мячом.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |            |
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.. | Гимнастические скамейки -2шт., канат - 1шт., мячи - 13шт. | Стр.21.-23 |
|          | НОД 2  | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                                                 | Гимнастические скамейки -2шт., канат - 1шт., мячи - 13шт. | Стр.23-24  |
|          | НОД 3* | Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.                                                                                                                                                                     | Шнур - 1шт., мячи - 13шт.,                                | Стр.24     |
| 4 неделя | НОД 1  | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                             | Обручи - 2шт., кубики - 6шт., мешочки с песком - 25шт.    | Стр.24-25  |
|          | НОД 2  | Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.                                                                                                                                               | Обручи - 2шт., кубики - 6шт., мешочки с песком - 25шт.    | Стр.26     |
|          | НОД 3* | Упражнять в беге, на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.                                                                                                                                                    | Мячи - 13шт., кегли - 12шт.                               | Стр.26-27  |

| Сроки   | НОД   | Задачи                                                                                                   | Оборудование                                 | Примечание |
|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|
| Октябрь | НОД 1 | Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании | Гимнастическая скамейка -2шт., мячи - 13шт., | Стр.28-29  |

|          |        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 неделя |        | мяча.                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |           |
|          | НОД 2  | Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.                                                                                                      | Мячи - 13шт.                                                                | Стр.29    |
|          | НОД 3* | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках                                                                     | Гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 13шт., канат - 1шт.                  | Стр.29-30 |
| 2 неделя | НОД 1  | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча | Бруски - 6шт., мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                 | Стр.30-32 |
|          | НОД 2  | Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча                                                          | Бруски - 6шт., мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт.                 | Стр.32    |
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.                                                                                            | Мячи - 13 шт., дуга - 2шт., набивные мячи - 5шт., обручи 3шт.               | Стр.32    |
| 3 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии                                                                          | Маленькие мячи - 2шт., набивные мячи - 5шт., гимнастическая скамейка - 2шт. | Стр.33-34 |
|          | НОД 2  | Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.                                                                                                                       | Маленькие мячи - 2шт., набивные мячи - 5шт., гимнастическая скамейка - 2шт. | Стр.34-35 |

|          |        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                           |           |
|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | НОД 3* | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | Шнуры - 6шт., бруски - 6шт., мячи - 13 шт., ракетки - 2 пары, волан - 2шт., кубики - 5шт. | Стр.35    |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                  | Обруч - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мат - 1шт.                                  | Стр.35-36 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие; в равновесии и прыжках.                                                                                          | Гимнастическая скамейка - 2шт.                                                            | Стр.37    |
|          | НОД 3* | Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках                                                                                                    | Пластмассовые мячи - 10шт., корзинка - 2шт., мячи - 2шт.                                  | Стр.37-38 |

| Сроки              | НОД    | Задачи                                                                                                                                                            | Оборудование                                                | Примечание |
|--------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|
| Ноябрь<br>1 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.                            | Кубики - 4шт., мячи - 26шт., гимнастическая скамейка - 2шт. | Стр.39-40  |
|                    | НОД 2  | Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.                                                            | Гимнастическая скамейка - 2шт.                              | Стр.41     |
|                    | НОД 3* | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.                                                                                                | Мячи - 13 шт., кегли - 6шт.                                 | Стр.41     |
| 2 неделя           | НОД 1  | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе | Кубики - 6шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 2шт.  | Стр.42-43  |

|          |        |                                                                                                                                                                   |                                                                                   |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | НОД 2  | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе. | Мячи - 2шт.                                                                       | Стр.43    |
|          | НОД 3* | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.                     | Шнуры - 8шт., мячи - 3шт.                                                         | Стр.43-44 |
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.                                              | Кубики - 6шт., мячи - 13шт., обруч - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт.         | Стр.44-45 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.                                                                                                   | Мячи - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 6шт.                 | Стр.45    |
|          | НОД 3* | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.                                       | Мячи - 13шт., шнур - 3шт.                                                         | Стр.45-46 |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.                                                                 | Гимнастическая скамейка - 2шт., шнур - 1шт., мешочки с песком - 26шт., мяч - 1шт. | Стр.46-47 |
|          | НОД 2  | Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.                                                                                  | Шнур - 1шт., кубики - 6шт.                                                        | Стр.47    |
|          | НОД 3* | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.                                                               | Кубики - 15шт., набивные мячи - 5шт., мячи - 13шт.                                | Стр.47    |

| Сроки               | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                                               | Оборудование                                                           | Примечание |
|---------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Декабрь<br>1 неделя | НОД 1  | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча                 | Кегли - 6шт., доска - 1 шт., бруски - 6шт., мячи - 13шт.               | Стр.48-49  |
|                     | НОД 2  | Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.                                                           | Доска - 1 шт., набивные мячи - 5шт., мячи - 13шт.                      | Стр.49-50  |
|                     | НОД 3* | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.                                                                                                            | Кегли - 8шт.                                                           | Стр.50     |
| 2 неделя            | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Флажки - 50шт., мячи - 13 шт., набивные мячи - 5шт.                    | Стр.51-52  |
|                     | НОД 2  | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.                                                                                   | Флажки - 50шт., мячи - 13шт., набивные мячи - 5шт.                     | Стр.52     |
|                     | НОД 3* | Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.                                                                                                   | Кубик - 1шт.                                                           | Стр.52-53  |
| 3 неделя            | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.                                    | Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мешочки с песком - 26шт. | Стр.53-54  |
|                     | НОД 2  | Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении                                                                                                  | Мячи - 13шт., гимнастическая скамейка                                  | Стр.54     |

|          |        |                                                                                                                                |                                                 |           |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|
|          |        | устойчивого равновесия.                                                                                                        | - 2шт., мешочки с песком<br>- 13шт.             |           |
|          | НОД 3* | Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.              | веревка - 1шт., кегли - 6шт.                    | Стр.54-55 |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в равновесии и прыжках.                               | Гимнастическая скамейка<br>-2шт., кубики - 6шт. | Стр.55-57 |
|          | НОД 2  | Упражнять в равновесии и прыжках. Учить выполнять правила и нормы поведения в игре                                             | Гимнастическая скамейка<br>-1 шт., кегли - 6шт. | Стр.57    |
|          | НОД 3* | Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | Клюшки с шайбой                                 | Стр.57-58 |

| Сроки              | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                                               | Оборудование                                                                | Примечание |
|--------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Январь<br>1 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | Кубики - 26шт.,<br>наклонная доска - 1шт.,<br>мячи - 13шт.                  | Стр.59-60  |
|                    | НОД 2  | Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.                                                               | Наклонная доска - 1шт.,<br>набивные мячи - 5шт.,<br>резиновые мячи - 13 шт. | Стр.60     |
|                    | НОД 3* | Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.                                                                       | Клюшка с шайбой                                                             | Стр. 57-58 |

|          |        |                                                                                                                                     |                                                                   |           |
|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |        |                                                                                                                                     |                                                                   |           |
| 2 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Веревка (шнур) - 1 шт., дуги - 4шт., мячи - 13шт.                 | Стр.61-62 |
|          | НОД 2  | Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.  | Гимнастическая скамейка -2шт., дуги - 2шт., мячи - 13шт.          | Стр.63    |
|          | НОД 3* | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность                                           | Санки - 2шт., кубики - 26шт., снежные постройки                   | Стр.50    |
| 3 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.                | Гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 13шт., набивные мячи - 5шт | Стр.63-64 |
|          | НОД 2  | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.                    | Мячи - 13шт., обручи - 2шт., набивные мячи - 5шт.                 | Стр.64    |
|          | НОД 3* | Игровые упражнения на площадке                                                                                                      | Санки, горка, снежные постройки                                   | Стр.58    |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;                     | Гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 13шт.                      | Стр.65-66 |
|          | НОД 2  | Упражнять в равновесии и прыжках Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;                                                        | Гимнастическая стенка - 2шт., гимнастическая                      | Стр.66    |

|  |        |                                |                                           |        |
|--|--------|--------------------------------|-------------------------------------------|--------|
|  |        |                                | скамейка -2шт., шнуры - 8шт., мячи - 2шт. |        |
|  | НОД 3* | Игровые упражнения на площадке | Санки, горка, снежные постройки           | Стр.58 |

| Сроки               | НОД    | Задачи                                                                                                                                                                                                                     | Оборудование                                              | Примечание |
|---------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| Февраль<br>1 неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.                                      | Гимнастическая скамейка -2шт., бруски - 8шт., мячи - 2шт. | Стр.69-69  |
|                     | НОД 2  | Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.                                                                          | Гимнастическая скамейка 2шт., бруски - 6шт., мячи - 2шт.  | Стр.69     |
|                     | НОД 3* | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность                                                                                                                                     | Санки, горка, снежные постройки                           | Стр.73     |
| 2 неделя            | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Мячи - 13шт., мат - 1шт., дуги -4шт.                      | Стр.70-71  |
|                     | НОД 2  | Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.                                                                                                                                             | Набивные мячи - 5шт., малые мячи - 13шт.                  | Стр.71     |
|                     | НОД 3* | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность                                                                                                                                     | Санки, горка, снежные постройки                           | Стр.73     |

|          |        |                                                                                                                                                        |                                                                                            |           |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.       | Гимнастическая скамейка -2шт., мешочки с песком - 25шт., шнур - 1шт.                       | Стр.71-72 |
|          | НОД 2  | Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках. | Мешочки с песком - 4шт., гимнастическая скамейка -2шт., кегли - 6шт., шнуры - 6шт.         | Стр.72-73 |
|          | НОД 3* | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.                                                                | Обручи - 3шт.                                                                              | Стр.73    |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.                 | Гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 2шт.                                                | Стр.73-74 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.                                                                         | Гимнастическая стенка - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт., кубики - 4шт., мячи - 13 шт. | Стр.74    |
|          | НОД 3* | Повторить игровые упражнения на санках, упражнение в беге и прыжках                                                                                    | Санки - 2шт.                                                                               | Стр.74    |

| Сроки            | НОД   | Задачи                                                                                                                                                                                                           | Оборудование                                                 | Примечание |
|------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| Март<br>1 неделя | НОД 1 | Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Малые мячи - 26шт., канат -1шт., обручи - 5шт., мячи -13 шт. | Стр.76-77  |

|          |        |                                                                                                                                                                                       |                                                             |           |
|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|
|          | НОД 2  | Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.                                                                                    | Канат - 1шт., набивные мячи — 6шт., резиновые мячи - 13шт.  | Стр.77-78 |
|          | НОД 3* | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.                                                                      | Кегли - 8шт.                                                | Стр.78    |
| 2 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Кубики - 4шт., мат - 1 шт., мешочки с песком - 25шт.        | Стр.79-80 |
|          | НОД 2  | Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.                                                                                 | Мешочки с песком - 26шт., кегли - 8шт.                      | Стр.80    |
|          | НОД 3* | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.                                                                                                         | Мячи - 13 шт., флажки - 2шт.                                | Стр.80-81 |
| 3 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.                                                                   | Кубики - 25шт., гимнастическая скамейка - 2шт., шнур - 1шт. | Стр.81-82 |
|          | НОД 2  | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.                                                                                                              | Гимнастическая скамейка -2шт., обруч - 5шт.                 | Стр.82    |
|          | НОД 3* | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.                                                                          | Кубики - 2шт., мешочки с песком - 2шт., мячи - 2шт.         | Стр.83    |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и                                                                          | Шнур - 1шт., мешочки с песком - 2шт., набивные              | Стр.83-84 |

|  |        |                                                                                                               |                                                               |        |
|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|
|  |        | равновесии.                                                                                                   | мячи - 5шт.                                                   |        |
|  | НОД 2  | Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.                 | Мешочки с песком - 2шт., кубики - 4шт., набивные мячи - 5 шт. | Стр.84 |
|  | НОД 3* | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | Кегли - 8шт., мячи - 13шт.                                    | Стр.85 |

| Сроки              | НОД    | Задачи                                                                                                                             | Оборудование                                                            | Примечание |
|--------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Апрель<br>1 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании   | Шнуры - 6шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мячи - 13шт.              | Стр.86-87  |
|                    | НОД 2  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.                       | Гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 4шт., малый мяч - 13шт. | Стр.87     |
|                    | НОД 3* | Упражнять в чередовании ходьбы и бега «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.                                               | Мячи - 4шт.                                                             | Стр.87     |
| 2 неделя           | НОД 1  | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей                    | Короткая скакалка - 2шт., обручи - 10шт.                                | Стр.88     |
|                    | НОД 2  | Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.                                       | Короткая скакалка - 2шт., обруч - 10шт.                                 | Стр.89     |
|                    | НОД 3* | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Кегли - 8шт., обруч - 10шт., мячи - 13шт., флажки - 2шт.                | Стр.89     |

|          |        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |           |
|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Кубики - 10шт., мячи - 26шт., мешочки с песком - 2шт., кубики - 10шт. | Стр.89-90 |
|          | НОД 2  | Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.                                                                       | Мешочки с песком - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт.               | Стр.91    |
|          | НОД 3* | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.                                                                                                                             | Кубики - 2шт., обруч - 2шт., мячи - 5шт.                              | Стр.91    |
| 4 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.                                                                                                             | Флажки - 4шт., короткая скакалка - 2шт., канат - 1шт.                 | Стр.91-92 |
|          | НОД 2  | Упражнять в прыжках; ходьбе на носках. Игровые упражнения с мячом                                                                                                                                    | Шнур - 2шт., набивные мячи -5 шт. мячи -13шт.                         | Стр.93    |
|          | НОД 3* | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом; в прыжках и равновесии.                                                                                                          | Кегли - 8шт., обручи - 6шт.                                           | Стр.93-94 |

| Сроки           | НОД   | Задачи                                                                                                                                                    | Оборудование                                               | Примечание |
|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Май<br>1 неделя | НОД 1 | Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | Гимнастическая скамейка -2шт., флажки - 2шт., мячи -13 шт. | Стр.94-95  |
|                 | НОД 2 | Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.                                                                    | Гимнастическая скамейка - 2шт.                             | Стр.95-96  |

|          |        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |             |
|----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|          | НОД 3* | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).                                                         | Мячи - 2шт., кегли - 10шт.                                                           | Стр.96      |
| 2 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.                                                 | Шнуры - 6шт., флажки - 50шт., мячи - 13шт.                                           | Стр.96-97   |
|          | НОД 2  | Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.                                                                                  | Мячи - 2шт., обруч - 2шт.                                                            | Стр.97      |
|          | НОД 3* | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей; развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.                                 | Обруч - 10шт., мячи - 2шт.                                                           | Стр.97-98   |
| 3 неделя | НОД 1  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Кубики - 4шт., мячи - 26шт., обруч - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт.            | Стр.98-99   |
|          | НОД 2  | Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.                                                                              | Мячи - 13шт., обруч - 2шт., гимнастическая скамейка - 2шт., мешочки с песком - 26шт. | Стр.99      |
|          | НОД 3* | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.                                                                                                               | Бруски - 5шт., обручи - 6шт.                                                         | Стр.99-100  |
| 4 неделя | НОД 1  | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;                                                                     | Гимнастическая скамейка - 2шт., набивные мячи - 5                                    | Стр.100-101 |

|  |        |                                                                                                                                                                                   |                                              |         |
|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
|  |        | повторить прыжки между предметами.                                                                                                                                                | шт.                                          |         |
|  | НОД 2  | Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках. Учиться выполнять правила и нормы поведения в игре. | Гимнастическая скамейка -2шт., бруски - 5шт. | Стр.101 |
|  | НОД 3* | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.                                                                                               | Мячи - 3шт.                                  | Стр.101 |

### Средняя группа

| Месяц                | НОД    | Задачи:                                                                                                                                                                                  | Оборудование  | Примечания                                                                                  |
|----------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>1 Неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивые равновесия на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении | Шнуры, кубики | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год. Стр. 19-20 |
|                      | НОД 2  |                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                             |
|                      | НОД 3* | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками                      | Мячи, кубики  | Стр.21                                                                                      |
| 2 Неделя             | НОД 1  | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнуты ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча                              | Флажки, мячи  | Стр.21-22                                                                                   |
|                      | НОД 2  |                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                             |
|                      | НОД 3* | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках                                                                                 | Обручи, шнуры | Стр.23-24                                                                                   |

|          |                |                                                                                                                                                                                                                             |                                |           |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|
| 3 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную в чередовании, упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур                                                                                                | Мячи, шнур, дуги 4 шт., кубики | Стр.24-25 |
|          | НОД 3*         | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления                                                 | Мячи, шнур, кубики             | Стр.26    |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Шнур, доска деревянная, кубик  | Стр.26-27 |
|          | НОД 3*         | Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках                                                                                                                                  | Мячи, шнуры                    | Стр.29    |

| Месяц               | НОД            | Задачи:                                                                                                                                                                                                  | Оборудование           | Примечания                                                                                |
|---------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед        | Гимн. скамейки, кубики | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год Стр.30-31 |
|                     | НОД 3*         | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры                                            | Шнур, кегли, кубики    | Стр.32-33                                                                                 |
| 2 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность | Обручи, мячи, кубики   | Стр.33-34                                                                                 |

|          |                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |           |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |                | направления движения                                                                                                                                                                                          |                                                                   |           |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу                                                                                                  | Мячи, кубики                                                      | Стр.34    |
| 3 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу                                               | Бруски, Мячи, шнур, дуги                                          | Стр.35    |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед                                                         | Кубики, мячи                                                      | Стр.36    |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную, повторить лазание под дугу не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры | Дуги 4 шт., доска деревянная, набивные мячи, шнур, мячи резиновые | Стр.36-37 |
|          | НОД 3*         | Повторить ходьбу и бег колонной по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер                                                                                                  | Мячи, шнуры - 2 шт.                                               | Стр.38    |

| Месяц              | НОД            | Задачи:                                                                                                                                                     | Ооорудование                | Примечания                                                                                |
|--------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на 2-х ногах, закреплять умение удерживать устойчивые равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Кубики, гимн.скамейки, мячи | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год Стр.39-40 |

|          |                |                                                                                                                                                                                             |                                |           |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге змейкой между предметами, сохраняя равновесие по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках | Кубики, мячи, обручи           | Стр.40-41 |
| 2 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча                                                      | 6 шнуров, мячи, кубики         | Стр.41-42 |
|          | НОД 3*         | Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении                                                                 | Обручи, мячи                   | Стр.43    |
| 3 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в бросках о землю и ловле его двумя руками, повторить ползание на четвереньках                                                  | Мячи, гимн. скамейки, кубики   | Стр.43-44 |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением                                                                                           | Кубики, мячи                   | Стр.45    |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу вос-ля, в ползании на животе по гимн. скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задания на сохранение устойчивого равновесия    | Флажки, гимн. скамейки, кубики | Стр.45-46 |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках                                                  | Кубики 2 шт., мешочки с песком | Стр.46    |

| Месяц | НОД | Задачи: | Оборудование | Примечания |
|-------|-----|---------|--------------|------------|
|-------|-----|---------|--------------|------------|

|                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                                                                           |
|---------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2          | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе, по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Кубики, шнуры, бруски, мячи, платочки | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год Стр.48-49 |
|                     | НОД 3*                  | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умение действовать по сигналу воспитателя                                                                                                                             | Снежная баба, горка, конусы           | Стр.49-50                                                                                 |
| 2 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2          | Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами                                                            | Гимн. скамейки 3 шт., мячи, шнуры     | Стр.50-51                                                                                 |
|                     | НОД 3*                  | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умение действовать по сигналу воспитателя                                                                                                                             | Снежная баба, горка, конусы           | Стр.49-50                                                                                 |
| 3 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии                                                           | Гимн. скамейки, обручи                | Стр.52-53                                                                                 |
| 4 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2          | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках                                                                              | Мячи, дуги                            | Стр.54-55                                                                                 |
|                     | НОД 3*                  | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу                                                                                                                 | Снежная баба, горка, конусы           | Стр.54-55                                                                                 |

|  |  |        |  |  |
|--|--|--------|--|--|
|  |  | броска |  |  |
|--|--|--------|--|--|

| Месяц              | НОД    | Задачи:                                                                                                                                                                  | Оборудование                | Примечания                                                                                 |
|--------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Январь<br>1 Неделя | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задавая их: формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнение в прыжках | Канат - 2,5 м, обручи, мячи | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год. Стр.57-58 |
|                    | НОД 2  |                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                            |
|                    | НОД 3* | Повторить игровые упражнения на участке                                                                                                                                  | Снежная баба, горка         | Стр.57                                                                                     |
| 2 Неделя           | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задавая их: формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнение в прыжках | Канат - 2,5 м, обручи, мячи | Стр.61-62                                                                                  |
|                    | НОД 2  |                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                            |
|                    | НОД 3* | Повторить игровые упражнения на участке                                                                                                                                  | Снежная баба, горка         | Стр.57                                                                                     |
| 3 Неделя           | НОД 1  | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.                                                                                 | Кубики, шнуры, мячи,        | Стр.59-60                                                                                  |
|                    | НОД 2  |                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                            |
|                    | НОД 3  |                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                            |
|                    | НОД 3* | Упражнять в перепрыгивании через предметы, в метании снежков на дальность                                                                                                | Обручи, конусы              | Стр.62                                                                                     |

|          |                |                                                                                                                                                                        |                                                           |           |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур | Шнур, гимнастическая скамейка 2, мешочки с песком, кубики | Стр.63-64 |
|          | НОД 3*         | Повторить игровые упражнения на участке                                                                                                                                | Снежная баба, горка                                       | Стр.64-65 |

| Месяц               | НОД            | Задачи:                                                                                                                                                      | Оборудование                                                                   | Примечания                                                                                |
|---------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии повторить задание в прыжка                                                                    | Гимнастическая скамейка 3, бруски 6 шт. выс. 10 см, набивные мячи, шнуры, мячи | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год Стр.65-66 |
|                     | НОД 3*         | Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках                                                                                               | Санки                                                                          | Стр.67                                                                                    |
| 2 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами | Обручи - 6, мячи, кубики, флажки                                               | Стр.67-68                                                                                 |
|                     | НОД 3*         | Повторить игровые упражнения на площадке                                                                                                                     | Снежная баба, горка, санки                                                     | Стр. 68                                                                                   |

|          |                |                                                                                                                                   |                                                                              |           |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча двумя руками, закреплять навык ползания на четвереньках | Мячи по кол-ву детей в группе, мешочки с песком по кол-ву детей, кубики 4шт. | Стр.69-70 |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки                                                         | Горка, санки                                                                 | Стр. 70   |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами      | Гимн.скамейки, набив.мячи 5, кубики 2шт.                                     | Стр.70-71 |
|          | НОД 3*         | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков, повторить игровые упражнения                                                   | Снежный вал, горка, санки                                                    | Стр.72    |

| Месяц            | НОД            | Задачи:                                                                                                                                   | Оборудование                                  | Примечания                                                                                |
|------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках | Кубики 4шт., шнуры, наклонная доска, скакалки | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год Стр.72-73 |
|                  | НОД 3*         | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу воспитателя                  | Кегли                                         | Стр.73-74                                                                                 |

|          |                |                                                                                                                                                                         |                                                            |           |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег врассыпную       | Мячи, ленты                                                | Стр.74-75 |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до одной минуты, в чередовании с ходьбой             | Шнуры 6, мячи по кол-ву детей, скакалки                    | Стр.76    |
| 3 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбу и беге с выполнением заданий, повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке | Мячи, гимн.скамейки, мешочки с песком                      | Стр.76-77 |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)                                          | Флажки, шнур, мячи по кол-ву детей                         | Стр.77-78 |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, повторять ползание по скамейке (по-медвежьи), упражнения в равновесии и прыжках        | Гимн.скамейки 2, доска деревянная, шнуры бшт., мяч, флажки | Стр.78    |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упражнения с мячом в равновесии и прыжках                                                      | Шнуры бшт., мячи по кол-ву детей                           | Тр.79     |

| Месяц | НОД | Задачи: | Оборудование | Примечания |
|-------|-----|---------|--------------|------------|
|-------|-----|---------|--------------|------------|

|                    |                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |                                                                                           |
|--------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную, повторить задание в равновесии и прыжках                                                                            | Бруски, доска деревянная, мешочки с песком по кол-ву детей, гимн. скамейки | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год Стр.80-81 |
|                    | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей, повторить упражнение с мячами                                                                               | Обручи, мячи, кегли                                                        | Стр.82-83                                                                                 |
| 2 Неделя           | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места | Мешочки с песком по кол-ву детей, мячи                                     | Стр.82-83                                                                                 |
|                    | НОД 3*         | Повторить ходьбу и бег, упражнение в прыжках и подлезании, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры                                        | Шнуры 2шт., дуга, бруски 6шт.                                              | Стр.84                                                                                    |
| 3 Неделя           | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках                                    | Мешочки с песком, гимн. скамейки 2шт., кубики 2шт., мячи по кол-ву детей   | Стр.84-85                                                                                 |
|                    | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер                                                                  | Мячи на группу                                                             | Стр.85                                                                                    |
| 4 Неделя           | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнение в равновесии и прыжках                                                                                                              | Доска деревянная, обручи 6, гимн. скамейки 2, кубики                       | Стр.86                                                                                    |

|  |        |                                                                                     |                           |        |
|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|
|  | НОД 3* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча | Флажки 6шт., серсо, шнуры | Стр.87 |
|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|

| Месяц           | НОД            | Задачи:                                                                                                                                        | Оборудование                                                                        | Примечания                                                                                   |
|-----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места | Доска деревянная, 6 шнуров, гимн.<br>Скамейки 2, мячи по кол-ву детей, кубики 4 шт. | Л.И. Пензулаева, Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа, 2009 год<br>Стр.88-89 |
|                 | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, повторить игровые упражнения с мячом                                     | Бруски 6 шт., мяч, кегли                                                            | Стр.89                                                                                       |
| 2 Неделя        | НОД 1<br>НОД 2 | Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом                             | Шнур, мячи на группу, скакалка.<br>мешочки с песком, кубики                         | Стр.89-90                                                                                    |
|                 | НОД 3          | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и бегу по кругу, повторить задания с бегом и прыжками                     | Мячи на группу                                                                      | Стр.90-91                                                                                    |
| 3 Неделя        | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель           | Гимн.скамейки 2шт., мешочки с песком на группу, скакалка                            | Стр.91-92                                                                                    |

|          |                |                                                                                                                                                              |                                          |           |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|
|          | НОД 3**        | Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения                                   | Мячи на группу, флажки 6 шт., шнуры 2шт. | Стр.92    |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, ползание по скамейке по-медвежьи | Мячи на группу, гимн.скамейки 2          | Стр.92-93 |
|          | НОД 3*         | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча, повторить игры с мячом, прыжками, бегом                     | Мячи на группу, скакалки на полгруппы    | Стр.93    |

### Вторая младшая группа

| Сроки                | НОД                     | Задачи                                                                                                                                  | Оборудование          | Примечание                                                                |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>1 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Шнуры, мишка-игрушка. | Пензулаева - Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. 2019 год. Стр. 23-24 |
| 2 неделя             | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, в прыжках на 2 ногах на месте.                       | Мячи.                 | Стр.24-25                                                                 |
| 3 неделя             | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                  | Мячи, кубики.         | Стр.25-26                                                                 |

|          |                         |                                                                                                           |       |           |
|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 4 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Развивать ориентировку в пространстве умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. | Шнур. | Стр.26-27 |
|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|

| Сроки               | НОД                     | Задачи                                                                                                                                                                                 | Оборудование        | Примечание |
|---------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
| Октябрь<br>1 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках                                               | Кубики, доска.      | Стр.28-29  |
| 2 неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                                                                   | Мячи, обручи.       | Стр.29     |
| 3 неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость в игровом задании с мячом.                                                                     | Мячи, кубики.       | Стр.30-31  |
| 4 неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону, по сигналу воспитателя, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Кубики 5 шт., шнур. | Стр.31-32  |

| Сроки | НОД | Задачи | Оборудование | Примечание |
|-------|-----|--------|--------------|------------|
|-------|-----|--------|--------------|------------|

|                    |                         |                                                                                                                                                                                                                     |                             |            |
|--------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|
| Ноябрь<br>1 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках                                                                                                 | Доска деревянная, ленточки. | .Стр.33-34 |
| 2 неделя           | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Мячи, платочки.             | Стр.34-35  |
| 3 неделя           | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Развивать умение действовать по сигналу вос-ля, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.                                                             | Мячи, кубики.               | Стр.35-36  |
| 4 неделя           | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал вос-ля, в ползании, развивая координацию движений в равновесии.                                                                | Доска дер.                  | Стр.37     |

| Сроки               | НОД                     | Задачи                                                                                                                              | Оборудование               | Примечание |
|---------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| Декабрь<br>1 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и в прыжках. | Кубики.                    | Стр.38-39  |
| 2 неделя            | НОД 1<br>НОД 2          | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в Прокатывании мяча.     | Мячи, гимн.скамейки - две. | Стр.40-41  |

|          |                         |                                                                                                                                                                          |                             |           |
|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|
|          | НОД 3                   |                                                                                                                                                                          |                             |           |
| 3 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Доска - деревянная, кубики. | Стр.42-43 |
| 4 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу вос-ля, в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.                        | Мячи, дуги.                 | Стр.41-42 |

| Сроки              | НОД                       | Задачи                                                                                                                                                                   | Оборудование            | Примечание |
|--------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
| Январь<br>1 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3   | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную в прыжках на 2 ногах между предметами в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                   | Мячи, кубики, платочки. | Стр.45-46  |
| 2 неделя           | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную в прыжках на 2 ногах между предметами в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                   | Мячи, кубики, платочки. | Стр.43-44  |
| 3 неделя           | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3   | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу не касаясь руками пола, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Дуги, доска, кубики.    | Стр.47-48  |

|          |                         |                                                                                                                                                        |            |           |
|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|
| 4 неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, упражнять в ползании | Дуги, мячи | Стр.46-47 |
|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|

| Месяц               | НОД                     | Задачи:                                                                                                                                                                                        | Оборудование               | Примечания |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| Февраль<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед.                                                | 5-6 шнуров, обручи, кубики | Стр.50     |
| 2 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом                          | Гимн. скамейки, мячи       | Стр.51     |
| 3 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола | Мячи, погремушки           | Стр.52-53  |
| 4 Неделя            | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии                                                           | 4 дуги, доска деревянная   | Стр.53-54  |

| Месяц | НОД | Задачи: | Оборудование | Примечания |
|-------|-----|---------|--------------|------------|
|-------|-----|---------|--------------|------------|

|                  |                         |                                                                                                                                                                                |                                     |           |
|------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|
| Март<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами                            | Кубики, доска<br>деревянная, обручи | Стр.54-55 |
| 2 Неделя         | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча                                                          | 5 шнуров, мячи                      | Стр.56    |
| 3 Неделя         | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.<br>Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре                               | Мячи,<br>гимн.скамейки              | Стр.57    |
| 4 Неделя         | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Гимн.скамейки,<br>кубики            | Стр.58-59 |

| Месяц              | НОД                     | Задачи:                                                                                                                                  | Оборудование                  | Примечания |
|--------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|
| Апрель<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре            | Гимн.скамейки,<br>шнуры, мячи | Стр.60     |
| 2 Неделя           | НОД 1<br>НОД 2          | Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с | Мячи, обручи                  | Стр.61-62  |

|          |                         |                                                                                                                                                                                 |                           |           |
|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|
|          | НОД 3                   | мячом                                                                                                                                                                           |                           |           |
| 3 Неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД   | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях                                     | Мячи                      | Стр.62-63 |
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Кубики,<br>гимн. скамейки | Стр.63-64 |

| Месяц           | НОД                     | Задачи:                                                                                                                               | Оборудование                    | Примечания |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|
| Май<br>1 Неделя | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках                    | Гимн. скамейки,<br>шнуры 5 шт.  | Стр.65-66  |
| 2 Неделя        | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу          | Гимн. скамейка                  | Стр.66-67  |
| 3 Неделя        | НОД 1<br>НОД 2<br>НОД 3 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в бросании мяча вверх и ловле его, ползание по гимнастической скамейке | Флажки, мячи,<br>гимн. скамейка | Стр.67-68  |

|          |                |                                                                                                                        |                                     |        |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|
| 4 Неделя | НОД 1<br>НОД 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии | Наклонная лесенка, доска деревянная | Стр.68 |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|

Содержание каждого второго занятия в неделю аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (\*), проводится на улице(или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

#### 2.4. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



## **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.**

Музыка воздействует:

1. На эмоции детей
2. Создает у них хорошее настроение
3. Помогает активировать умственную деятельность
4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации
5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета
6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### **Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно

в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

### Годовой план инструктора по физической культуре

| №                                          | Содержание работы                                                           | Срок исполнения |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Методическая работа</b>                 |                                                                             |                 |
| 1.                                         | Составление перспективного и календарного плана работы с детьми на занятиях | сентябрь        |
| 2.                                         | Проработка методической литературы                                          | сентябрь        |
| 3.                                         | Подборка комплексов зарядки для всех возрастных групп                       | в течение года  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная работа</b> |                                                                             |                 |
| 1.                                         | Обработка данных медосмотра, создание списков детей с группами здоровья     | сентябрь        |
| 2.                                         | Проведение диагностики физической подготовленности детей                    | сентябрь, май   |
| 3.                                         | Осуществление медико-педагогического контроля на физкультурных занятиях     | в течение года  |
| <b>Организационно-массовая работа</b>      |                                                                             |                 |
| 1.                                         | Составление календарного план активного отдыха детей                        | сентябрь        |
| 2.                                         | Проведение физкультурных досугов                                            | 1 раз в месяц   |
| 3.                                         | Проведение спортивных праздников                                            | 2 раза в год    |
| 4.                                         | Проведение дней здоровья                                                    | 1 раз в квартал |
| 5.                                         | Оформление спортивного стенда                                               | в течение года  |

|    |                                                                                                                                                                                                                       |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 6. | Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки к районному спортивному мероприятию «Веселые старты»                                                                                                       | февраль-март   |
|    | <b>Работа с педагогами</b>                                                                                                                                                                                            |                |
| 1. | Информирование о спортивных мероприятиях в детском саду                                                                                                                                                               | в течение года |
| 2. | Консультации по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья                                                                                                              | в течение года |
| 3. | Проведение консультаций для воспитателей:<br>«Развитие осознанного отношения к своему здоровью»;<br>«Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке»;<br>«Методика проведения физкультурных занятий на прогулке»; | в течение года |
| 4. | Подготовка совместных праздников и развлечений                                                                                                                                                                        | в течение года |
| 5. | Работа с педагогом - психологом по коррекции эмоциональной сферы и развитию координационных способностей                                                                                                              | в течение года |
|    | <b>Работа с родителями</b>                                                                                                                                                                                            |                |
| 1. | Анкетирование родителей «Физкультура в жизни вашей семьи»<br>Консультация «Требование к одежде на занятиях по физической культуре»                                                                                    | сентябрь       |
| 2. | Выступление на родительских собраниях «Задачи на учебный год по физическому воспитанию»<br><br>Папка – передвижка «На зарядку становись!»<br><br>Консультация «Какой кружок выбрать для ребенка»                      | октябрь        |
| 3. | Выставка литературы «Здоровье и ЗОЖ»<br><br>Консультация «Выбор лыж», «Как поставить ребенка на лыжи»                                                                                                                 | ноябрь         |

|     |                                                                                                                                 |                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 4.  | Папка-передвижка «Вместе на каток»<br>Консультация «Домашний стадион дома»                                                      | декабрь        |
| 5.  | Выступление на родительских собраниях «Использование здоровые сберегающих технологий в работе!                                  | январь         |
| 6.  | Совместные спортивные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества<br>Памятка «Учимся правильно дышать»                     | февраль        |
| 7.  | Фотовыставка «Мы любим спорт»<br>Памятка «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей»                    | март           |
| 8.  | Папка – передвижка «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия»<br>Консультация «Способы использования массажного мяча» | апрель         |
| 9.  | Консультация «Учим ребенка кататься на самокате»<br>Фото-выставка «Наши достижения»                                             | май            |
| 10. | Индивидуальные беседы с родителями детей с повышенными образовательными потребностями и ослабленных в физическом развитии       | в течение года |
|     | <b>Повышение квалификации</b>                                                                                                   |                |
| 1.  | Участие в семинарах, педсоветах и открытых показах                                                                              | в течение года |
| 2.  | Посещение районных методических объединений инструкторов по физической культуре                                                 | в течение года |
| 3.  | Прослушивание вебинаров                                                                                                         | в течение года |
| 4.  | Изучение литературных новинок                                                                                                   | в течение года |

## Планирование активного отдыха

| Месяц    | Виды мероприятий       | Наименование мероприятий          |                                   |                                 |                                 |
|----------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|          |                        | 3-4 года                          | 4-5 лет                           | 5-6 лет                         | 6-7 лет                         |
| Сентябрь | Физкультурный досуг    | «Поможем бабушке собрать урожай»  | «Поможем бабушке собрать урожай»  | «День знаний»                   | «День знаний»                   |
|          | День здоровья          | «Вылечим зайчика»                 | «Вылечим зайчика»                 | «В гостях у феи Росинки»        | «В гостях у феи Росинки»        |
| Октябрь  | Физкультурный досуг    | «Поможем бабушке выдернуть репку» | «Поможем бабушке выдернуть репку» | «Веселые старты»                | «Веселые старты»                |
| Ноябрь   | Физкультурный досуг    | «В гости к ежику»                 | «В гости к ежику»                 | «Игры народов России»           | «Игры народов России»           |
|          | Физкультурный праздник | -                                 | «Вместе с мамой»                  | «Вместе с мамой»                | «Вместе с мамой»                |
| Декабрь  | Физкультурный досуг    | «На прогулку в зимний лес»        | «На прогулку в зимний лес»        | «Эстафеты со снеговиком»        | «Эстафеты со снеговиком»        |
| Январь   | Физкультурный досуг    | «В гости к снеговику»             | «В гости к снеговику»             | «Эстафеты с Дедом Морозом»      | «Эстафеты с Дедом Морозом»      |
|          | День здоровья          | «Мы растем здоровыми»             | «Мы растем здоровыми»             | «Путешествие в страну здоровья» | «Путешествие в страну здоровья» |
| Февраль  | Физкультурный досуг    | «Мы будущие защитники»            | «Мы будущие защитники»            | «А ну – ка, мальчики»           | «А ну-ка, мальчики»             |
|          | Спортивный праздник    | -                                 | «Вместе с папой»                  | «Вместе с папой»                | «Вместе с папой»                |
| Март     | Физкультурный досуг    | «Эй, Масленица»                   | «Эй, Масленица»                   | «Эй, Масленица»                 | «Эй, Масленица»                 |
| Апрель   | Физкультурный досуг    | «Путешествие на паровозике»       | «Путешествие на паровозике»       | «Космическое путешествие»       | «Космическое путешествие»       |
| Май      | Физкультурный досуг    | «Спасаем колобка»                 | «Спасаем колобка»                 | «Веселые старты»                | «Веселые старты»                |
|          | День здоровья          | «Вылечим лесных зверей»           | «Вылечим лесных зверей»           | «Здоровые привычки»             | «Здоровые привычки»             |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация предметно-развивающей 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 ее 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, наполнена следующим оборудованием.

#### Перечень оборудования для занятий по физической культуре

| Наименование                   | Размеры, масса                                         | Кол-во |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|
| Доска с ребристой поверхностью | Длина 200см, ширина 20см, высота 4 см.                 | 2      |
| Куб деревянный                 | Ребро 20см.                                            | 1      |
| Кубы деревянные малые          | Ребро 10см.                                            | 15     |
| Канат                          | Длина 270-300 см.                                      | 1      |
| Скамейка гимнастическая        | Длина 200-300 см; ширина 15см, 25см; высота 20см, 30см | 3      |
| Конусы с отверстиями           |                                                        | 10     |
| Тактильная дорожка «Змейка»    | Длина 200 см, высота 15 см                             | 2      |
| Веревка длинная                | Длина 400 см                                           | 1      |
| Координационная лесенка        | Длина 300 см, ширина 40 см, диаметр                    | 1      |

|                                                 |                                                        |          |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------|
|                                                 | перекладины 3 см, расстояние между перекладинами 35 см |          |
| Массажная дорожка                               | Длина 1500 см                                          | 1        |
| Мат гимнастический                              | Длина 200 см, ширина 100см, высота 7см                 | 1        |
| Скакалка короткая                               | Длина 120-150 см                                       | 20       |
| Фитбол                                          |                                                        | 4        |
| Дуга для подлезания металлическая               | Высота 30-50 см                                        | 2        |
| Кегли пластмассовые                             |                                                        | 2 набора |
| Туннель                                         | Длина 300 см                                           | 2        |
| Мешочки с грузом текстильные                    | Масса 150-200г                                         | 25       |
| Мяч большой                                     | 25см                                                   |          |
| Мяч средний                                     | 12см                                                   |          |
| Мяч малый                                       | 6-8 см                                                 |          |
| Мяч для баскетбола                              | 20см                                                   | 4        |
| Кольцесброс                                     |                                                        | 3        |
| Сетка волейбольная с мячом                      |                                                        | 1        |
| Лента цветная (короткая)                        | Длина 50 см.                                           | 25       |
| Мячи-массажеры                                  | Диаметр 8-10 см.                                       | 15       |
| Обруч малый                                     | Диаметр 54-60 см                                       |          |
| Обруч большой                                   | Диаметр 75 см                                          |          |
| Обручи пластмассовые                            |                                                        |          |
| Палка гимнастическая пластмассовая              | Длина 106см                                            | 2        |
| Палка гимнастическая деревянная                 | Длина 75-80 см.                                        | 25       |
| Флажки                                          |                                                        | 25       |
|                                                 |                                                        |          |
| Платочки для дыхательной гимнастики             |                                                        | 20       |
| Коврики массажные для профилактики плоскостопия |                                                        | 7        |
| Обруч с лентами для развития мелкой моторики    |                                                        | 1        |
| Лыжи                                            |                                                        | 13 шт.   |
| Эстафетные палочки                              |                                                        | 4 шт.    |

### 3.2. Перечень учебно-методической литературы по физическому воспитанию

| №   | Наименование                                                                                                          | Кол-во |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.  | Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Москва, 2004.              | 1      |
| 2.  | Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. Москва 2007.                                         | 1      |
| 3.  | Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Санкт-Петербург. Детство-пресс.2010.        | 1      |
| 4.  | Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2017.           | 1      |
| 5.  | Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Москва.2018.                                                                   | 1      |
| 6.  | Подвижные тематические игры для дошкольников. Под ред. Т.В.Лисиной. Москва.- ТЦ Сфера. 2018.                          | 1      |
| 7.  | Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Москва. Мозаика-Синтез. 2018.                                                | 1      |
| 8.  | Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2017.                    | 1      |
| 9.  | Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2017.                    | 1      |
| 10. | Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2017.                    | 1      |
| 11. | Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2017.                    | 1      |
| 12. | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Москва. Мозаика-Синтез.2019.                      | 2      |
| 13. | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Москва. Мозаика-Синтез.2019.                      | 2      |
| 14. | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Москва. Мозаика-Синтез.2019.                      | 2      |
| 15. | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва. Мозаика-Синтез.2019.     | 2      |
| 16. | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2019. | 1      |
| 17. | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2019. | 1      |
| 18. | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2019. | 1      |

|     |                                                                                                                              |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19. | Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет. Москва. Мозаика-Синтез.2019.        | 1 |
| 20. | Токарева Т.Е. Технология физического развития детей 3-4 лет.- М.: ТЦ Сфера,2017                                              | 1 |
| 21. | Токарева Т.Е. Технология физического развития детей 4-5 лет.- М.: ТЦ Сфера,2017                                              | 1 |
| 22. | Токарева Т.Е. Технология физического развития детей 5-6 лет.- М.: ТЦ Сфера,2017                                              | 1 |
| 23. | Токарева Т.Е. Технология физического развития детей 6-7 лет.- М.: ТЦ Сфера,2017                                              | 1 |
| 24. | Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. | 1 |
| 25. | Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2019.                    | 1 |
| 26. | Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников.- СПб.- ДЕТСТВО-ПРЕСС,2021.                                                        | 1 |
| 27. | «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю.: - изд-во ТЦ Сфера, 2013.                  |   |