



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад № 33 г. Юрги»

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Комсомольская, д. 4-в,
тел. 8(38451)38780, e-mail: school-sad33@mail.ru

РАССМОТРЕНА:

на педагогическом совете №1

Протокол № 1 от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор МКОУ «Начальная школа –
детский сад №33 г. Юрги»

_____ Е.В. Алмаева

Приказ № 214 от «31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктор по физической культуре
на 2021-2022 уч.год

Составитель программы:
Табунщикова Татьяна Геннадьевна
Инструктор по физической культуре

Юрга
2021

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи по реализации Рабочей программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	4
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты	8

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, методы и средства реализации Рабочей программы	13
2.2. Особенности осуществления ОП	13
2.2.1. Младший дошкольный возраст	13
2.2.2. Средний дошкольный возраст	14
2.2.3. Старший дошкольный возраст	15
2.2.4. Подготовительный к школе возраст	16
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада	21

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области	22
3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.	96
3.3. Информационно-методическое обеспечение Рабочей программы	98
3.4. Педагогическая диагностика (мониторинг)	99

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с ФГОС ДО с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, является составным компонентом адаптированной общеобразовательной программы дошкольного образования МКОУ "Начальная школа – детский сад №33 г.Юрги".

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенции ООН о правах ребенка (1989 г.);
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания, физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений, достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий, многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений, частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка, взаимосвязь задача физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

1.1.1.Цели и задачи реализации Рабочей программы

Ведущие цели программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных

возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Исходя из поставленной цели, обозначены следующие задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждение утомления;
- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества и двигательные способности, передача простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте;
- развивать интерес к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельности двигательной деятельности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

В Программе учитываются следующие подходы:

- *Деятельностный подход*: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.
- *Индивидуально-дифференцированный подход*: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.
- *Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.
- *Интегративный подход* дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - выполнению основных движений,
 - общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Средний дошкольный возраст

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи:

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-умению ориентироваться в пространстве;

-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Старший дошкольный возраст

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительный к школе возраст

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития рекомендуется использовать пальчиковую гимнастику.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки,

заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2. Планируемые результаты

Младшая группа

Дети узнают:

- разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли;
- исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа);
- новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования;
- простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- спортивные упражнения: учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Дети освоят:

- построения и перестроения, порядковые упражнения, повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов, в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями, бег со сменой темпа и направления, прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
- катание, бросание, метание, прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними;
- подвижные игры, основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;
- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Итоги освоения программы:

- сформированы соответствующая возрасту координационные движения;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Средняя группа

Дети узнают:

- узнают о выполнении общеразвивающих упражнений в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами, разнообразными движениями рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега;
- основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль;
- новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх;
- узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом;
- новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами;
- специальные упражнения на развитие физических качеств.

Дети осваивают:

- порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении);
- общеразвивающие упражнения, исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук, темп (медленный, средний, быстрый);
- основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги, в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх, в метании — исходное положение, замах, в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом;
- подвижные игры: правила, функции водящего.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;

- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании, ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек.

Итоги освоения программы:

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Старшая группа

Дети узнают:

- новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела;
- узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед;
- особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода;
- специальные подводящие упражнения;
- новые спортивные игры;
- новые правила в подвижных играх, варианты их изменения, выбора ведущих.

Дети освоят:

- порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена;
- общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела;
- основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге, равно

мерный бег в среднем и медленном темпах, способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, «школа мяча», способы метания в цель и вдаль, лазание по лестнице одноименным и разноименным способами;

- подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры.

Итоги освоения программы:

- ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа

Дети узнают:

- новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения;
- новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Дети освоят:

- порядковые упражнения: способы перестроения;
- общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения, упражнения в парах и подгруппах;
- основные движения: в беге — работу рук, в прыжках — плотную группировку,

устойчивое равновесие при приземлении, в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске;

- подвижные и спортивные игры: правила игр, способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега, ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами, точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами;
- быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам;
- организовать игру с подгруппой сверстников.

Итоги освоения программы

- ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, методы и средства реализации Рабочей программы

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

2.2. Особенности осуществления ОП

2.2.1. Младший дошкольный возраст

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с

приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске; то же с перешагиванием предметов, рейки лестницы; ходьба по наклонной доске.

Бег: «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость, в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым; бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол; метание предметов на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель.

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» между предметами, по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги; перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке.

Построения свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, в круг. *Перестроение* из колонны в 2—3 звена по ориентирам. *Повороты переступанием на месте.*

Общеразвивающие упражнения. Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. *Положения и движения головы:* вверх, вниз, повороты направо, налево. *Положения и движения рук* (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны. *Положения и движения туловища-*, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо). *Положения и движения ног:* приседания, подскоки на месте.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. *Игровые упражнения и игры для развития быстроты:* «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг», «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой»

Упражнения с предметами. Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков, кубиков, бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

2.2.2. Средний дошкольный возраст

Построение в колонну по одному по росту. *Перестроение* из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; ходьба спиной вперед, «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну, с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость, в медленном темпе, со средней скоростью.

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину; прыжки через предметы; прыжки в длину с места; прыжки вверх с места (вспрыгивание).

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами; прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля, отбивание мяча одной и двумя руками; бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его; метание предмета на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). *Положения и движения головы*: вверх, вниз, повороты в сторону, наклоны. *Положения и движения рук*: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук. *Положения и движения туловища*: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед).

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание, с обручем «Юла», «Догони обруч», игровые упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации. Игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребятка», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

2.2.3. Старший дошкольный возраст

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами. Ходьба через предметы, по наклонной доске, ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру, бревну, с мешочком на голове, по пенькам, спиной вперед. Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе; челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге. Прыжки через предметы на двух ногах, вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места, в высоту с разбега; в длину с разбега. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной рукой. Отбивание мяча на месте и в движении. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание вдаль.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног,

сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом

Общеразвивающие упражнения. Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. *Положения и движения головы,* вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны. *Положения и движения рук:* одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук. *Положения и движения туловища:* повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. *Положения и движения ног:* приседания, махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты. Игры на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, для развития силы, выносливости, гибкости.

2.2.4. Подготовительный к школе возраст

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи, не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков. Прыгать, продвигаясь вперед; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места; в длину с разбега; в высоту с разбега. Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать

набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель, в движущуюся цель, метать вдаль

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. *Упражнения для ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок.

Подвижные игры.

- *Игры с бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».
- *Игры с прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». *Игры с метанием и ловлей:* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- *Игры с подлезанием и лазанием:* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
- *Игры-эстафеты:* «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».
- *Дорожка препятствий.* Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все, же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробнее освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- Оздоровительно – развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные-игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Младший дошкольный возраст

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача педагога - заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Педагог знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

Средний дошкольный возраст

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физическому развитию совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старший дошкольный возраст

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Подготовительный к школе возраст

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно офтальмологами и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени.
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.
4. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.
5. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: физическое состояние детей посещающих детский сад, профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем, осуществление медико-педагогического контроля над физкультурными занятиями, работа по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Взаимодействие с воспитателями

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- планирование и организация образовательной деятельности по физическому воспитанию;
- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
- оказание методической помощи по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проведение консультаций, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- разработка и организация информационной работы с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка, а также фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, у нас работает так же логопедический пункт. Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. В занятия обязательно включаются упражнения на дыхание, координацию движений.

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Поэтому здесь необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами. В связи с этим в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие» на 2021-2022 учебный год в младшей группе №6

Дата	№	Тема НОД	Программное содержание	Учебно-методический комплекс
	1	В осеннем лесу	<i>Формирование умений ориентироваться в пространстве</i> 1.Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях; 2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; 3. Воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 13
	2	Веселые игрушки	<i>Овладение разными видами ходьбы и бега</i> 1.Упражнять детей в умении выполнять беговые упражнения по сигналу педагога; 2. Закрепить ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.13
	3	Веселый огород	<i>Закрепление навыков ходьбы и бега, добываясь согласованности движений рук и ног</i> 1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; 2. Разучить прыжки на двух ногах на месте; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 14
	4	Урожай, урожай! Что хочешь - выбирай	<i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять общеразвивающие упражнения.</i> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному и беге врассыпную; 2. Упражнять в прокатывании мяча; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.14
	5	В гости к мишке	<i>Развитие ловкости и глазомера в работе с мячом</i> 1.Развивать умения действовать по сигналу педагога; 2.Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 15

	6	Мы быстрые и ловкие	<p align="center"><i>Формирование умений преодолевать препятствия</i></p> <p>1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; 2. Учить группироваться при лазании под шнур; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.15
	7	Веселый огород	<p align="center"><i>Совершенствование умений преодолевать препятствия</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, обходя предметы; 2. Разучить ползание с опорой на ладони и колени; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 15
	8	Грибники	<p align="center"><i>Закрепление двигательных умений через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, по круг, в рассыпную; 2. Закрепить упражнения с мячом в прокатывании, броске вперед; 3. Формировать правильную осанку выполняя упражнения в равновесии.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.16
	9	Листопад	<p align="center"><i>Развитие ловкости и глазомера в работе с мячом</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге преодолевая препятствия; 2. Упражняться в прыжках, броске мяча вперед через игровые упражнения; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 16
	10	В гости к Лесовику	<p align="center"><i>Формирование умения находить свое место в шеренге после ходьбы и бега</i></p> <p>1. Упражняться в ходьбе в колонне по одному, останавливаться по сигналу воспитателя; 2. Разучить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.16
	11	Встреча с осенью	<p align="center"><i>Закрепление навыков в прыжках, развивать точность приземления.</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге в колонне по одному, в рассыпную; 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; 3. Развивать глазомер, внимательность через подвижные игры.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 17
	12	Путешествие по лесным тропинкам	<p align="center"><i>Формирование умения в отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги при выполнении прыжков</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по круг с изменением направления; 2. Разучить упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; 3. Закрепить разученные двигательный действия через игровые упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.17

	13	Незнайка заблудился	<p><i>Формирование умения находить свое место в шеренге после ходьбы и бега</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с нахождением своего места; 2. Разучить упражнения в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; 3. Развивать точность направления движения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 17
	14	Паровозик из Ромашкова	<p><i>Закрепление навыков прокатывания мяча друг другу с расстояния 2-х метров</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; 2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.18
	15	Цветные автомобили	<p><i>Разучивание ходьбы и бега «змейкой» между предметами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге с изменением направления; 2. Закрепить ползание на четвереньках между предметами; 3. Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 18
	16	В гостях у Мальвины и Буратино	<p><i>Формирование умения ходить и бегать с изменением направления движения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.19
	17	Дружная семейка	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега с изменением направления; 2. Развивать координацию движений при выполнении упражнений в равновесии; 3. Формирование правильной осанки в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 19
	18	Начинаем тренировку	<p><i>Формирование умения выполнять упражнения в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному на носочках чередуя с бегом; 2. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; 3. Развивать внимательность, ловкость через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.19
	19	В гостях у Кенгуру	<p><i>Формирование умения прыгать на двух ногах, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на стопы полусогнутых ног.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с изменением направления; 2. Закрепить умения в прыжках приземляться на полусогнутые ноги; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 19

	20	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Совершенствование умений выполнять прыжки преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; 2. Разучить прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; 3. Развивать ловкость и координацию движений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.19
	21	Мячи - ловкачи	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с высоким подниманием колен; 2. Разучить прокатывание мяча друг другу, работая в парах; 3. Развивая координацию движений и глазомер. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 20
	22	Строим домик	<p><i>Совершенствование умений в прокатывании и передачи мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей действовать по сигналу педагога; 2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.20
	23	Мышкин домик	<p><i>Совершенствование умений в ползании с изменением направления</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному по кругу; 2. Закрепить упражнения в ползании на четвереньках; 3. Развивать точность направления движения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 20
	24	Кто же в гости к нам пришел	<p><i>Формирование умений выполнять упражнения в ползании</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; 2. Закрепить упражнения в ползании на четвереньках, развивая координацию движений; 3. Развивать координацию движений, при выполнении упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 21
	25	Маленькие березки	<p><i>Формирование умения сохранять правильную осанку в упражнениях в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; 2. Закрепить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 21
	26	Играем, веселимся	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в рассыпную; 2. Упражнять детей в игровых упражнениях с мячом, в прыжках и лазанье; 3. Развивать ловкость, быстроту, внимательность через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.21

	27	Воробьиный переполох	<p><i>Формирование умения ходить и бегать с изменением направления движения</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве;</p> <p>2. Разучить упражнения в сохранении устойчивого равновесия и прыжках;</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 22
	28	Синички-невелички	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную;</p> <p>2. Закрепить упражнения на равновесие и прыжки через подвижные игры;</p> <p>3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.22
	29	Елочные игрушки	<p><i>Формирование умения прыгать на двух ногах с возвышенной опоры, приземляться на стопы полусогнутых ног</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;</p> <p>2. Закрепить упражнения в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</p> <p>3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 22
	30	Загадки снегурочки	<p><i>Совершенствование умений в прокатывании и передачи мяча</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную;</p> <p>2. Закрепить упражнения в прокатывании мяча;</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.22
	31	Со спортом дружить – здоровым быть	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков детей с использованием инвентаря</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога;</p> <p>2. Закрепить упражнения в прокатывании мяча между предметами;</p> <p>3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Стр. 23
	32	Зимушка – зима, спортивная пора	<p><i>Формирование навыков в ходьбе в группировке преодолевая препятствия</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с изменением направления;</p> <p>2. Закреплять умения группироваться при лазанье под дугу;</p> <p>3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.23
	33	В гости к Снежной королеве	<p><i>Закрепление умения в ползании на возвышенной опоре</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную;</p> <p>2. Разучить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с сохранением равновесия;</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве через игровые упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Стр. 24

	34	Льдинки и снежинки	<p><i>Закрепления умения в преодолении препятствий с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; 2. Разучить упражнения в ходьбе по гимнастической доске сохраняя равновесие; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.24
	35	Ой, мороз, мороз	<p><i>Формирование умения в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; 2. Закрепить упражнения в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.25
	36	Белые медведи	<p><i>Формирование навыков в прыжках на месте на двух ногах, сохраняя равновесие и энергично выполняя отталкивание</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную; 2. Закрепить упражнения в прыжках на двух ногах между предметами; 3. Упражняться в ориентировании в пространстве через подвижную игру, умение быстро находить свое место. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.25
	37	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Совершенствование умений детей в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; 2. Закрепить упражнения в прокатывании мяча друг другу; 3. Развивать ловкость и глазомер. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 25
	38	Маша - растеряша	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; 2. Закрепить упражнения в катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании; 3. Развивать ловкость, координацию движений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.25
	39	Загадки Кота в сапогах	<p><i>Формирование умения в сохранении осанки при выполнении упражнений в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий; 2. Упражнять детей в ползании под дугу, не касаясь руками пола; 3. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 26
	40	Посмотрим, скажем и сделаем	<p><i>Совершенствование умений в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; 2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.26

	41	Занимательные богатырские игры	<p><i>Совершенствование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, остановка по сигналу, изменение направления; 2. Повторить прыжки с продвижением вперед; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 26
	42	Левой, правой, раз, два...	<p><i>Совершенствование умений в выполнении прыжков с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Закрепить упражнения в прыжках с гимнастической скамейки; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 27
	43	Подготовка будущих защитников Родины	<p><i>Закрепление навыков ходьбы, добываясь согласованности движений рук и ног</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге преодолевая препятствия; 2. Закрепить упражнения в прокатывании и перебрасывании мяча; 3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 27
	44	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<p><i>Формирование умения в перебрасывании мяча через препятствие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; 2. Разучить бросание мяча через шнур; 3. Развивая ловкость и глазомер. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.
	45	Играем, веселимся	<p><i>Совершенствование умений детей группироваться в ползании</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, перешагивая через шнур; 2. Закрепить ползание под шнуром не касаясь руками пола; 3. Развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении, ходьбе и беге в колонне по одному 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 27
	46	Мамины помощники	<p><i>Совершенствование умений в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; 2. Повторить упражнения в умении группироваться в лазании под дугу; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.28
	47	Наши пальчики и ручки	<p><i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в построении в шеренгу, в колонну по одному, ходьба и бег в рассыпную; 2. Повторить упражнение в равновесии, ходьбе по гимнастической скамейке; 3. Развивать координацию движений, при выполнении упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 28

	48	Мы ловкие и смелые	<p><i>Совершенствование умений в сохранении устойчивого равновесия на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Закрепить упражнения в равновесии при ходьбе на гимнастической скамейке; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Стр.28
	49	Поможем Федоре отыскать посуду	<p><i>Формирование умения в прыжках между предметами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в построении в шеренгу, ходьба и бег по круг; 2. Закрепить прыжки, припрыгивая через кубики, набивные мячи; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 28
	50	Заглянули гости к нам	<p><i>Формирование навыков в прыжках в длину с места, сохраняя равновесие при приземлении и энергично выполняя отталкивание</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; 2. Разучить прыжки в длину с места; 3. Сохранить правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.28
	51	Мы поедem утром ранним	<p><i>Закрепление умения правильно держать корпус при беге в быстром темпе, слегка наклонять туловище по ходу движения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге в колонне по одному, в рассыпную, реагировать на сигнал педагога; 2. Закрепить упражнения в прокатывании мяча в парах; 3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 28
	52	Потерянный предмет	<p><i>Совершенствование умений в отталкивании мяча от груди и ловля его двумя руками</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Упражнять детей в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.29
	53	Волшебные мешочки	<p><i>Формирование умения в ползании на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге преодолевая препятствия; 2. Закрепить упражнения в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; 3. Развивать координацию движения, сохранение равновесия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 29
	54	Конек - горбунок	<p><i>Закрепление умения в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; 2. Повторить упражнения в ползании; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.30

	55	Путешествие в страну игранию	<p><i>Совершенствование умений в сохранении равновесий при ходьбе на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Закреплять упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке сохраняя равновесие; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 30
	56	Высокая башня	<p><i>Формирование умения прыгать на двух ногах, через препятствия, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на стопы полусогнутых ног.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; 2. Закрепить прыжки через шнуры; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.31
	57	Спешит на улицу детвора	<p><i>Формирование умения в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу вокруг кубиков; 2. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 31
	58	Заюшкина избушка	<p><i>Формирование умения прыгать на двух ногах через препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; 2. Закрепить упражнения в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.32
	59	Встречаем птиц	<p><i>Совершенствование умений детей в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с изменением направления, реагируя на сигналы педагога; 2. Закрепить упражнения в прокатывании и перебрасывании мяча; 3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 32
	60	На дворе апрель	<p><i>Закрепление навыков в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.32
	61	Дождик, дождик на дворе, в спортивном зале есть что делать детвора	<p><i>Совершенствование умений в сохранении равновесия на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с добавлением общеразвивающих упражнений; 2. Закрепить упражнения в ползании на ладонях и ступнях «по-медвежачьи»; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 33

	62	На лесной полянке	<p><i>Совершенствование умений в ползании между предметами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; 2. Повторить ползание на четвереньках между кубиками, набивными мячами; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.33
	63	Ловкие, сильные смелые	<p><i>Совершенствование умений в сохранении равновесия на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную; 2. Закрепить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на гимнастической скамейке; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 33
	64	На парад!	<p><i>Формирование умения ориентироваться в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; 2. Повторить задание в равновесии и прыжках; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.34
	65	Тренируемся и играем	<p><i>Закрепление упражнений в беге, прыжках через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; 2. Закрепить разученные двигательные действия через игровые упражнения; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 34
	66	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<p><i>Формирование умения прыгать на двух ногах с возвышенной опоры, приземляться на стопы полусогнутых ног</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Закреплять упражнения в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.35
	67	Скакалочка - заставлялочка	<p><i>Совершенствование умений детей в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с изменением направления, реагируя на сигналы педагога; 2. Закрепить упражнения в прокатывании и перебрасывании мяча; 3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 35
	68	Звериная зарядка	<p><i>Совершенствование умений в отталкивании мяча от груди и ловле его двумя руками</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; 2. Упражнять детей в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 36

	69	Играем, веселимся	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в рассыпную; 2. Упражнять детей в игровых упражнениях с мячом, в прыжках и лазанье; 3. Развивать ловкость, быстроту, внимательность через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 36
	70	Пчелка, найди свой цветочек	<p><i>Совершенствование умений в сохранении равновесий при ходьбе на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Закреплять упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке сохраняя равновесие; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр.37
	71	На зеленой травке, на лесной лужайке	<p><i>Формирование умения сохранять равновесие в ходьбе и лазанье по наклонной</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; 2. Закрепить упражнения в лазанье по наклонной лестнице; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 37
	72	Краски лета	<p><i>Закрепление упражнений в беге, прыжках через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; 2. Закрепить разученные двигательные действия через игровые упражнения; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. стр. 38

**Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год в средней группе № 2**

Дата	№	Тема НОД	Программное содержание	Учебно-методический комплекс
	1	Веселые игрушки	<p><i>Совершенствование умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; 2. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; 3. Воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 20
	2	Мы быстрые и ловкие	<p><i>Овладение разными видами ходьбы, бега и прыжков</i></p> <p>1. Развивать умение детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; 2. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 22
	3	Похлопаем, потопаем	<p><i>Закрепление навыков ходьбы и бега, добиваясь согласованности движений рук и ног</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; 2. Учить катать обруч друг другу; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение).</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 24
	4	Солнечный зайчик	<p><i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному и беге врассыпную; 2. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под дугой; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 25
	5	Путешествие по лесным тропинкам	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <p>1. Совершенствовать бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, умение группироваться при подлезании под дугой; 2. Закреплять навыки энергичного отталкивания в прыжках на двух ногах между предметами; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 27

	6	В осеннем лесу	<p><i>Закрепление навыков в прыжках, развивать точность приземления.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; 2. Повторить подбрасывание и ловля мяча двумя руками, прыжки вниз с возвышенной опоры; 3. Воспитывать интерес к подвижным играм. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 27
	7	Веселый огород	<p><i>Формирование умения останавливаться по сигналу во время ходьбы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в умении реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». 2. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур на четвереньках; 3. Развивать глазомер, внимательность через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 28
	8	За урожаем	<p><i>Учить ходить детей на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в сохранении равновесия на повышенной опоре; 2. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени под шнуром; 3. Упражнять в ритмичном подпрыгивании ноги вместе. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 29
	9	Урожай, урожай! Что хочешь - выбирай	<p><i>Развитие ловкости и глазомера в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перебрасывание мяча друг другу; 2. Упражняться в прыжках через игровые упражнения; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 30
	10	В гости к ежику	<p><i>Совершенствование прыжков с продвижением вперед</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в энергичном отталкивании от пола и мягкое приземление на полусогнутые ноги; 2. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; 3. Формирование правильной осанки в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 31
	11	В гости к Лесовику	<p><i>Развитие ловкости и глазомера в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перебрасывании мяча через сетку; 2. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 33
	12	Грибники	<p><i>Формирование умения находить свое место в шеренге после ходьбы и бега</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; 2. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу; 3. Развивать точность направления движения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 34

	13	Встреча с осенью	<p><i>Формирование умения детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; 2. Закреплять умения действовать по сигналу; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 35
	14	Листопад	<p><i>Формирование навыков преодоления препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу в колонне по одному; 2. Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; 3. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугой. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 36
	15	На улицах города	<p><i>Закрепление навыков в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навыки лазанье под дугой двумя колоннами поточным способом, прыжки на двух ногах; 2. Упражняться в подбрасывании мяча двумя руками; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 36
	16	Незнайка заблудился	<p><i>Формирование умений ходить и бегать между предметами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; 2. Упражняться в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед; 3. Развивать точность направления движения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 37
	17	Паровозик из Ромашкова	<p><i>Формировать умения сохранять равновесие при ходьбе и беге на уменьшенной площади опоры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; 2. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; 3. Формировать навыки сохранения равновесия при ходьбе на гимнастической доске перешагивая через предметы. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 37
	18	Цветные автомобили	<p><i>Закрепление навыков перебрасывания мяча друг другу с расстояния 2-х метров</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; 2. Упражняться в бросании мяча в корзину, ловли и передачи; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 39
	19	В гостях у Мальвины и Буратино	<p><i>Разучивание ходьбы и бега «змейкой» между предметами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге с изменением направления; 2. Закреплять навыки устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры с мешочком на голове; 3. Формирование правильной осанки в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 41

	20	Дружная семейка	<p align="center"><i>Формирование умения ходить и бегать по кругу</i></p> <p>1. Упражняться в ходьбе и беге на носочках в разном направлении; 2. Закреплять навыки в приземлении на полусогнутых ногах в прыжках, в прокатывании мяча друг другу; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 42
	21	Начинаем тренировку	<p align="center"><i>Формирование умения ходить и бегать с изменением направления движения</i></p> <p>1. Упражняться в ходьбе и беге, в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; 2. Повторить ползание на четвереньках на повышенной площади опоры; 3. Формировать навыки сохранения равновесия при выполнении упражнений на повышенной площади опоры.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 44
	22	Мячи- ловкачи	<p align="center"><i>Закрепление умения в прыжках, ползании, ловле и бросках мяча</i></p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата»; 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 45
	23	Строим дом	<p align="center"><i>Формирование умения в прыжках и беге с ускорением</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; 2. Закреплять навыки в прыжках и беге с ускорением через игровые упражнения; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 46
	24	Водители	<p align="center"><i>Формирование умения в ходьбе и беге с остановкой по сигналу</i></p> <p>1. Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; 2. Повторить упражнения на сохранение устойчивого равновесия; 3. Развивать силу и ловкость через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 46
	25	Зимние игры	<p align="center"><i>Формирование умения выполнять упражнения в равновесии</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с изменением положения рук; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони; 2. Прыжки на двух ногах до отметки на расстояние 3 м. 3. Формирование правильной осанки в выполнении упражнений на равновесие.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 47

	26	Снежный городок	<p><i>Совершенствование умения бросать мешочки вдаль из-за головы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; 2. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 48
	27	Воробьиный переполох	<p><i>Формирование умения в прыжках через препятствие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; 2. Упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 49
	28	Синички-невелички	<p><i>Формирование умения перестраиваться в пары на месте</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перестроение на месте в две шеренги, в пары; 2. Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; 3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 51
	29	Елочные игрушки	<p><i>Формирование умения выполнять прыжки со скамейки с приземлением на согнутые ноги</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навыки прыжка со скамейки, высота 25 см; 2. упражнять в прокатывании мячей между предметами (кубики, набивной мяч); 3. Развивать координацию движений при выполнении бега по дорожке шириной 20 см. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 52
	30	Загадки снегурочки	<p><i>Формирование умения выполнять ходьбу с преодолением препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи»; 3. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 55
	31	Со спортом дружить – здоровым быть	<p><i>Формирование умения сохранять равновесие на возвышенной площади</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному хвату рук за края гимнастической скамейки при ползании на животе; 2. Упражняться в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; 3. Формирование правильной осанки в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 55
	32	Зимушка – зима, спортивная пора	<p><i>Закрепление навыков в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; 2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 58

	33	В гости к Снежной королеве	<p><i>Формирование умения сохранять равновесие в ходьбе по неровной поверхности</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить ходьбу по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой); 2. Упражняться в прыжках на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперед; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 59
	34	Льдинки и снежинки	<p><i>Формирование умения ориентироваться в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; 2. Упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 60
	35	Ой, мороз, мороз	<p><i>Закрепление умения отбивать мяч от пола, встречая его ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками; 2. Упражняться в прыжках на двух ногах, прыжка ноги врозь с продвижением вперед; 3. Формирование правильной осанки в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 61
	36	Белые медведи	<p><i>Закрепление умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с сохранением равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м; 2. Повторить прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед; 3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 63
	37	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умения правильно подлезать под шнур</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в лазании под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком; 2. Упражняться в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен; 3. Формирование правильной осанки при выполнении упражнений в равновесии. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 64
	38	Маша - растеряша	<p><i>Закрепление умения в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; 2. Повторить прыжковые упражнения; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 66
	39	Загадки Кота в сапогах	<p><i>Закрепления умения в преодолении препятствий с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колено; 2. Повторить прыжки через шнур с продвижением вперед; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 67

40	Посмотрим, скажем и сделаем	<i>Формирование умения прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно и приземляться на стопы полусогнутых ног.</i> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; 2. Упражняться в прыжках из обруча в обруч; 3. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 68
41	Занимательные богатырские игры	<i>Закрепление упражнений в беге, прыжках через подвижные игры</i> 1. Ходьба на носках, руки на пояс, в чередовании с обычной ходьбой; 2. Повторить прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 69
42	Левой, правой, раз, два...	<i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i> 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; 2. Закреплять навыки ползания на четвереньках; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 70
43	Подготовка будущих защитников Родины	<i>Формирование умения в бросании мешочка в цель придавать полету мешочка правильную траекторию энергичным выпрямлением согнутых рук</i> 1. Упражняться в метании мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см., правой и левой рукой; 2. Повторить ползание гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки на двух ногах через предметы; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 71
44	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<i>Закрепление умения правильно держать корпус при беге в быстром темпе, слегка наклонять туловище по ходу движения</i> 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движений; 2. Повторить лазанием в прямом направлении, прыжки между предметами; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 71
45	Играем, веселимся	<i>Формирование навыков в прыжках на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой</i> 1. Учить прыгать на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м.); 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладно и ступни, ходьба по гимнастической скамейке; 3. Упражняться в ориентировании в пространстве через подвижную игру, умение быстро находить свое место.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 72

	46	Мамины помощники	<p><i>Формирование умения в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движений и бега в рассыпную; 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 73
	47	Наши пальчики и ручки	<p><i>Формирование умения сохранять равновесие в ходьбе и беге по наклонной</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге по наклонной доске (3-4 раза); 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 74
	48	Мы ловкие и смелые	<p><i>Развитие ловкости и глазомера при метании в цель</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в беге, закреплять умения действовать по сигналу воспитателя; 2. Метание мешочков в цель с расстояния 2-2,5 м.; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 74
	49	Поможем Федоре отыскать посуду	<p><i>Формирование умения в прыжках в длину с места</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя; 2. Повторить прыжки в длину с места, бросание мяча через сетку; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 75
	50	Заглянули гости к нам	<p><i>Закрепление умения в перебрасывании мяча через препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы; 2. Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча друг другу; 3. Формирование правильной осанки через выполнение общеразвивающих упражнений 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 76
	51	Мы поедем утром ранним	<p><i>Формирование выносливости через беговые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения; 2. Развивать выносливость через бег в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 77
	52	Потерянный предмет	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания; 2. Повторить прокатывание мяча между предметами, ползание на животе по скамейке; 3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 77

	53	Волшебные мешочки	<p><i>Формирование умения в сохранении осанки при выполнении упражнений в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе по скамейке с мешочком на голове; 2. Повторить прокатывание мяча между предметами, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 78
	54	Конек - горбунок	<p><i>Формирование выносливости через беговые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, прыжки на одной ноге правой и левой поочередно; 2. Разучить бег на выносливость 1-2 минуты; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 78
	55	Путешествие в страну игралию	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; 2. Повторить ползание по скамейке «по – медвежьей», упражняться в равновесии и прыжках; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 79
	56	Высокая башня	<p><i>Совершенствование лазания по гимнастической стенке</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить лазить по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке, спуск вниз; 2. Упражняться в ходьбе по доске, лежащей на полу на носках руки на пояс, прыжки на двух ногах через шнур; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 80
	57	Спешит на улицу детвора	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротеньким шагом; 2. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 80
	58	Заюшкина избушка	<p><i>Закрепление умения изменять направление при ходьбе и беге в колонне по сигналу педагога</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках; 3. Развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении, ходьбе и беге в колонне по одному. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 81

	59	Встречаем птиц	<p><i>Развитие ловкости и глазомера при метании в цель</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, лежащие на полу; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 82
	60	На дворе апрель	<p><i>Формирование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков в длину с места.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить упражнения прыжков в длину с места через игру «Кто дальше прыгнет»; 2. Метание мячей в вертикальную цель, отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 84
	61	Дождик, дождик на дворе, в спортивном зале есть что делать детворе	<p><i>Совершенствование навыков в метательных упражнениях</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, повторить ползание на четвереньках; 2. Повторить метание мешочков на дальность; 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мяча на дальность 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 85
	62	На лесной полянке	<p><i>Формирование умения в перебрасывании мяча в парах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; 2. Закреплять умения перебрасывать мяч друг другу, с ловлей его двумя руками; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение). 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 86
	63	Ловкие, сильные смелые	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге между предметами; 2. Повторить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, прыжки на двух ногах между предметами; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 88
	64	На парад!	<p><i>Совершенствование умения ориентироваться в пространстве через ходьбу парами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; 2. Повторить прыжки в длину с места; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 89

	65	Тренируемся и играем	<p><i>Формирование навыков в сохранении равновесия при выполнении упражнений на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; 2. Повторить упражнение ходьба по гимнастической скамейке с изменением положения рук и ног, прыжки в длину с места через шнур; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 90
	66	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<p><i>Закрепление навыков ходьбы, добиваясь согласованности движений рук и ног</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу со сменой ведущего; 2. Упражняться в прыжках в длину с места; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 91
	67	Скакалочка - заставлялочка	<p><i>Формирование умения выполнять подскоки на месте через преодоление препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки через короткую скакалку; 2. Упражняться в перебрасывании мячей друг другу в парах, метание мешочков на дальность; 3. Упражнять в ритмичном подпрыгивании ноги вместе. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 91
	68	Звериная зарядка	<p><i>Формирование навыков ползания на возвышенной опоре, с удержанием равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; 2. Повторить ползание по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 92
	69	Играем, веселимся	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить метание в вертикальную цель, ползание по гимнастической скамейке через игровые упражнения; 2. Повторить прыжки через короткую скакалку; 3. Формирование правильной осанки через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 93
	70	Пчелка, найди свой цветочек	<p><i>Совершенствование умения ходить, бегать парами легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с выполнением заданий; 2. Закреплять прыжки через скакалку, упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 93

	71	На зеленой травке, на лесной лужайке	<p><i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять упражнения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить лазание по гимнастической стенке и спуск с нее; 2. Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу, на носках, руки за голову; 3. Развивать координацию движений, при выполнении упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 94
	72	Краски лета	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; 2. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. стр. 94

**Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год в старшей группе № 1**

Дата	№	Тема НОД	Программное содержание	Учебно-методический комплекс
	1	Учимся правильно ходить и бегать	<p align="center"><i>Совершенствование умения перестраиваться в колонну по одному, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, упражняться в перебрасывании мяча; 3. Воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 9
	2	Мы спортсмены	<p align="center"><i>Формирование двигательных умений и навыков в прыжках, в упражнениях на равновесие, в работе с мячом</i></p> <p>1. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; 2. Разучить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, «змей кой», перебрасывание мячей в шеренгах ударом о пол; 3. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 11
	3	Стать красивыми и стройными	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы и бега, формирование правильной осанки</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе и беге, в построении в колонну по одному; 2. Разучить упражнения в равновесии и прыжках; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 11
	4	Мы атлеты	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы, бега и прыжков</i></p> <p>1. Учить ходьбе на носках, повторить упражнения в ходьбе и беге между предметами; 2. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту), бег на выносливость; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подводящую игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 12

	5	Хочу стать ловким, смелым, сильным	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в высоту с места («достань до предмета»); 2. Упражняться в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 13
	6	Мы дружим с физкультурой	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; 2. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, подбрасывание мяча вверх; 3. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.14
	7	Равновесие держу, очень ровно я стаю	<p><i>Формирование навыков в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перебрасывании мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.; 2. Разучить ползание по скамейке, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 15
	8	Стану выносливым	<p><i>Совершенствование бега на выносливость</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); 2. Разучить игровые упражнения с прыжками; 3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 15
	9	Играй, играй, в игре умения добывай	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; 2. Разучить пролезание в обруч боком, упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед; 3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 16
	10	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному; 2. Повторить упражнения в перебрасывании мяча в парах, упражнения в прыжках; 3. Развивая ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 17

	11	Вместе весело идем, все препятствия пройдем	<p><i>Совершенствование навыков ходьбы, преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей перестроению в колонну по два, непрерывный бег до 1 мин.; 2. Упражняться в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, перепрыгивание через шнуры и перебрасывание мяча; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на уменьшенной площади опоры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 18
	12	Самый стойкий	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики; 2. Разучить прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.19
	13	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу	<p><i>Совершенствование умений в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; 2. Упражнять детей в беге, переползании через препятствия; 3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 20
	14	Нас зовет веселая игра	<p><i>Закрепление умений преодолевать препятствия в ползании, лазании и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Повторить перебрасывание мячей друг другу, ползание на четвереньках с переползанием через препятствия; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.21
	15	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; 2. Разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; 3. Развивать силу, ловкость в игровых упражнениях. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 22

	16	Быстрые как ветер	<p><i>Закрепление навыков ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу педагога</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу педагога, бег врассыпную; 2. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия; 3. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 22
	17	Самый меткий	<p><i>Формирование умения владеть мячом, точность попадания в цель, ходьба и на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 2. Повторить ползание на четвереньках между предметами, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 23
	18	Вместе весело играем	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков в изучении новой игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывный бег до 2 мин; 2. Учить игре в бадминтон; 3. Развивать координацию движений, ловкость через игровые упражнения с мячом, в прыжках. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.23
	19	В городке веселых детей	<p><i>Совершенствование умений в выполнении упражнений в беге, в равновесии и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); 2. Повторить пролезание в обруч боком, упражнения в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 24
	20	Мы юные спортсмены	<p><i>Совершенствование умений в подлезании, перелезании преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить переползание на четвереньках с преодолением препятствий; 2. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше, прыжки на препятствия; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 25

	21	Ловкие, смелые, сильные, умелые	<p><i>Формирование умения ориентироваться в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную; 2. Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; 3. Развивать ловкость и координацию движений, упражняясь в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 27
	22	Мы вместе с Петрушкой	<p><i>Закрепление упражнений в прыжках, в равновесии через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; 2. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 28
	23	Поиграем в упражнения	<p><i>Закрепление умения преодолевать препятствия с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; 2. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами; 3. Развивать физические качества через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 29
	24	Мы большие молодцы	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места; 2. Закрепить ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 30
	25	Играя веселимся	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в беге с перешагиванием через предметы, в упражнения в равновесии; 2. Развивать точность движений и ловкость в игровых упражнениях с мячом; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 30
	26	Физкультурная азбука	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в ползании на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе на носках, перешагивая и обходя через предметы; 2. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, ведение мяча в ходьбе; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 31
	27	Путешествие в страну спортландия	<p><i>Совершенствование двигательных умений в беге и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 32

	28	Веселые скалолазы	<p><i>Формирование у детей умений и навыков выполнять упражнения в лазании, ползании и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; 2. Упражнять детей в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 32
	29	Прыг, скок перескок	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей в прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить подлезание под шнур прямо и боком; 2. Повторить прыжки на правой и левой ноге, ходьба между предметами на носках, руки за головой; 3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 33
	30	Что мы делаем?	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 33
	31	Бодрость, грация, координация	<p><i>Формирование умения сохранять осанку при выполнении упражнений в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; 2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 34
	32	Твои физические способности	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске боком, приставным шагом; 2. Повторить упражнения, в прыжках перепрыгивая через шнур, перебрасывание мяча в парах; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 36
	33	На ракете в космос	<p><i>Совершенствование умений группироваться в подлезании под шнуром, сохранение равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; 2. Закреплять умения в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия; 3. Развивать глазомер, точность в прокатывании мяча между предметами. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 38

	34	Можешь как я?	<p><i>Совершенствование умений в лазании на возвышенной опоре преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения в перебрасывании мяча друг другу; 2. Разучить ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 39
	35	На месте не стоим, вращаемся и бежим	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; 2. Учить влезать на гимнастическую стенку, упражняться в равновесии и прыжках; 3. Развивать ловкость и глазомер через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 40
	36	Как мы растем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения на сохранения равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; 2. Повторить упражнения в прыжках, в равновесии на гимнастической скамейке; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 41
	37	Метатели, бросатели и прочие кататели	<p><i>Формирование умений в выполнении метательных упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; 2. Повторить упражнения в прыжках, забрасывание мяча в корзину развивая ловкость и глазомер. 3. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 43
	38	Дружные ребята	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске, балансируя руками; 2. Закрепить упражнения в прыжках через препятствия, в перебрасывании мяча в парах; 3. Развивать координацию движений, при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 44
	39	Ровным кругом, другом за другом	<p><i>Совершенствование умений и навыков в выполнении упражнений в равновесии, прыжках, в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Разучить прыжок в длину с места; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 45

	40	Учимся прыгать в длину	<p><i>Формирование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков в длину с разбега.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в длину с места; 2. Повторить переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, перебрасывание мячей двумя руками снизу; 3. Закрепить прыжковые упражнения через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 46
	41	В городке веселых затей	<p><i>Закрепление умения правильно подлезать под препятствие, преодолевая его</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег между предметами; 2. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу, упражняться в пролезании в обруч и равновесии; 3. Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 47
	42	Волшебные мешочки	<p><i>Совершенствование навыков сохранения равновесия на повышенной опоре, с преодолением препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; 2. Закрепить перебрасывание мяча в парах друг другу, пролезание в обруч правым и левым боком; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 48
	43	Царь горы	<p><i>Совершенствование упражнений в лазанье на возвышенность, сохраняя равновесие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, держась за шнур; 2. Закреплять взлезание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 48
	44	Вместе все преодолеем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения в ходьбе и беге с использованием предметов на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину; 3. Развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении, ходьбе и беге в колонне по одному. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 51
	45	Страна прыгунов	<p><i>Закрепление навыков энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; 2. Повторить прыжок в длину с места, упражняться в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю; 3. Формировать правильную осанку в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 52

	46	Сильные и ловкие ребята	<p><i>Совершенствование умений детей в метательных упражнениях, ориентировки в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель, упражняться в подлезании под палку и перешагивании через нее; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 53
	47	Начинаем тренировку	<p><i>Совершенствование умения детей сохранять равновесие на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; 2. Закрепить влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 3. Формировать правильную осанку при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 54
	48	Веселый огород	<p><i>Совершенствование умения детей в выполнении упражнений на сохранение правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; 2. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; 3. Развивая ловкость и глазомер через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 57
	49	Похлопаем, потопаем	<p><i>Формирование умений детей в игровых упражнениях с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции, преодолевая препятствия; 2. Упражняться в перебрасывании мяча друг другу, 3. Развивая глазомер и ловкость через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 59
	50	Со спортом дружить - здоровым быть	<p><i>Формирование умения детей в отталкивании двумя ногами в выполнении прыжка в высоту</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; 2. Разучить прыжок в высоту с разбега; 3. Развивать глазомер, меткость через метание мешочков в цель. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 59

	51	Соревнования прыгунов и метателей	<p><i>Совершенствование умений детей в прыжковых и метательных упражнениях</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжок в высоту с разбега; 2. Повторить метание мешочков в цель с расстояния, прыжки на двух ногах между кеглями; 3. Развивая глазомер и ловкость в метании через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 60
	52	Дружная семейка	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 61
	53	В гостях у Витаминки	<p><i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять упражнения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; 2. Повторить упражнения в ползание по скамейке, в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений, при выполнении упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 62
	54	Мамины помощники	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; 2. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 63
	55	Заглянули гости к нам	<p><i>Совершенствование умений детей в метательных упражнениях</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; 2. Закреплять умение в метании в горизонтальную цель, упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии; 3. Развитие ловкости и глазомера при метании в цель. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 63
	56	Путешествие по лесным тропинкам	<p><i>Совершенствование двигательных умений детей в выполнении прыжковых и метательных упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; 3. Закреплять прыжки на двух ногах и метание в вертикальную цель через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 65

	57	Веселые старты	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков через эстафету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; 2. Повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение). 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 66
	58	Заглянула в гости к нам скакалка	<p><i>Формирование умения выполнять подскоки на месте через преодоление препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 66
	59	В гостях у малышей ловкачей	<p><i>Совершенствование основных физических качеств при метании в цель</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге враспынную; 2. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель, упражнять в ползании и равновесии; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 68
	60	Мячи, ловкачи	<p><i>Формирование умения детей в передаче и ловле мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции; 2. Закрепить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение). 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 69
	61	Дождик, дождик на дворе, в спортивном зале есть, что делать детворе	<p><i>Закрепления умения в преодолении препятствий с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; 2. Закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом, упражнять в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 70
	62	Потерянный предмет	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость, преодолевая препятствия; 2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии; 3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.71

	63	Незнайка заблудился	<p><i>Формирование умения в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; 2. Повторить упражнения в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 72
	64	Загадки Кота в сапогах	<p><i>Закрепление умения правильно держать корпус при беге, слегка наклонять туловище по ходу движения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; 2. Закрепить игровые упражнения с мячом, бегом; 3. Упражняться в ориентировании в пространстве через подвижную игру, умение быстро находить свое место. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 73
	65	Маша - растеряша	<p><i>Закрепление навыков в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; 2. Разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 73
	66	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; 2. Повторить упражнения в прокатывании плоских обручей; 3. Закрепить разученные упражнения с мячом и прыжками через игровую деятельность. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 74
	67	Лесенка достижений	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; 2. Повторить упражнения в бросании мяча о пол одной рукой и ловлей двумя, пролезание в обруч; 3. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 75

	68	Веселый паровозик	<p style="text-align: center;"><i>Закрепление навыков в ловле и передаче мяча</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге на скорость; 2. Повторить упражнения в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; 3. Закрепить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 75
	69	Подготовка будущих защитников страны	<p style="text-align: center;"><i>Совершенствование умений детей в преодолении препятствий</i></p> <p>1. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями, ходьба с замедлением и ускорением темпа движения; 2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; 3. Развивать координацию движений при выполнении ходьбы через препятствия.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 76
	70	Занимательные богатырские игры	<p style="text-align: center;"><i>Развитие физических качеств через подвижные игры</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; 2. Повторить подвижные игры с мячом, на развитие скорости; 3. Развивать скорость, ловкость, координацию, внимательность в игровых упражнениях.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.77
	71	Конек - горбунок	<p style="text-align: center;"><i>Формирование выносливости через беговые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; 2. Повторить ходьбу на повышенной опоре, сохраняя равновесие, прыжки через короткую скакалку и метании мешочков в цель; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 78
	72	Летняя пора	<p style="text-align: center;"><i>Закрепление двигательных умений и навыков в игровых упражнениях</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе на повышенной опоре, умение действовать по сигналу педагога; 2. Повторить игровые упражнения с мячом; 3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 81

**Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год в старшей группе № 5**

Дата	№	Тема НОД	Программное содержание	Учебно-методический комплекс
	1	Учимся правильно ходить и бегать	<p align="center"><i>Совершенствование умения перестраиваться в колонну по одному, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, упражняться в перебрасывании мяча; 3. Воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 9
	2	Мы спортсмены	<p align="center"><i>Формирование двигательных умений и навыков в прыжках, в упражнениях на равновесие, в работе с мячом</i></p> <p>1. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; 2. Разучить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, «змей кой», перебрасывание мячей в шеренгах ударом о пол; 3. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 11
	3	Стать красивыми и стройными	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы и бега, формирование правильной осанки</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе и беге, в построении в колонну по одному; 2. Разучить упражнения в равновесии и прыжках; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 11
	4	Мы атлеты	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы, бега и прыжков</i></p> <p>1. Учить ходьбе на носках, повторить упражнения в ходьбе и беге между предметами; 2. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту), бег на выносливость; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 12

	5	Хочу стать ловким, смелым, сильным	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в высоту с места («достань до предмета»); 2. Упражняться в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 13
	6	Мы дружим с физкультурой	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; 2. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, подбрасывание мяча вверх; 3. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.14
	7	Равновесие держу, очень ровно я стаю	<p><i>Формирование навыков в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перебрасывании мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.; 2. Разучить ползание по скамейке, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 15
	8	Стану выносливым	<p><i>Совершенствование бега на выносливость</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); 2. Разучить игровые упражнения с прыжками; 3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 15
	9	Играй, играй, в игре умения добывай	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; 2. Разучить пролезание в обруч боком, упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед; 3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 16
	10	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному; 2. Повторить упражнения в перебрасывании мяча в парах, упражнения в прыжках; 3. Развивая ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 17

	11	Вместе весело идем, все препятствия пройдем	<p><i>Совершенствование навыков ходьбы, преодолевая препятствия</i></p> <p>1. Учить детей перестроению в колонну по два, непрерывный бег до 1 мин.; 2. Упражняться в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, перепрыгивание через шнуры и перебрасывание мяча; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на уменьшенной площади опоры.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 18
	12	Самый стойкий	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <p>1. Повторить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики; 2. Разучить прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.19
	13	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу	<p><i>Совершенствование умений в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i></p> <p>1. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; 2. Упражнять детей в беге, переползании через препятствия; 3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 20
	14	Нас зовет веселая игра	<p><i>Закрепление умений преодолевать препятствия в ползании, лазании и прыжках</i></p> <p>1. Разучить прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Повторить перебрасывание мячей друг другу, ползание на четвереньках с переползанием через препятствия; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.21
	15	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; 2. Разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; 3. Развивать силу, ловкость в игровых упражнениях.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 22
	16	Быстрые как ветер	<p><i>Закрепление навыков ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу педагога</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу педагога, бег враспынную; 2. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия; 3. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 22

	17	Самый меткий	<p><i>Формирование умения владеть мячом, точность попадания в цель, ходьба и на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 2. Повторить ползание на четвереньках между предметами, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 23
	18	Вместе весело играем	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков в изучении новой игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывный бег до 2 мин; 2. Учить игре в бадминтон; 3. Развивать координацию движений, ловкость через игровые упражнения с мячом, в прыжках. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.23
	19	В городке веселых детей	<p><i>Совершенствование умений в выполнении упражнений в беге, в равновесии и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); 2. Повторить пролезание в обруч боком, упражнения в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 24
	20	Мы юные спортсмены	<p><i>Совершенствование умений в подлезании, перелезании преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить переползание на четвереньках с преодолением препятствий; 2. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше, прыжки на препятствия; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 25
	21	Ловкие, смелые, сильные, умелые	<p><i>Формирование умения ориентироваться в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную; 2. Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; 3. Развивать ловкость и координацию движений, упражняясь в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 27
	22	Мы вместе с Петрушкой	<p><i>Закрепление упражнений в прыжках, в равновесии через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; 2. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 28

	23	Поиграем в упражнения	<p><i>Закрепление умения преодолевать препятствия с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; 2. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами; 3. Развивать физическая качества через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 29
	24	Мы большие молодцы	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места; 2. Закрепить ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 30
	25	Играя веселимся	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в беге с перешагиванием через предметы, в упражнения в равновесии; 2. Развивать точность движений и ловкость в игровых упражнениях с мячом; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 30
	26	Физкультурная азбука	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в ползании на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе на носках, перешагивая и обходя через предметы; 2. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, ведение мяча в ходьбе; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 31
	27	Путешествие в страну спортландия	<p><i>Совершенствование двигательных умений в беге и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 32
	28	Веселые скалолазы	<p><i>Формирование у детей умений и навыков выполнять упражнения в лазании, ползании и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; 2. Упражнять детей в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 32

	29	Прыг, скак перескок	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей в прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить подлезание под шнур прямо и боком; 2. Повторить прыжки на правой и левой ноге, ходьба между предметами на носках, руки за головой; 3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 33
	30	Что мы делаем?	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 33
	31	Бодрость, грация, координация	<p><i>Формирование умения сохранять осанку при выполнении упражнений в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; 2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 34
	32	Твои физические способности	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске боком, приставным шагом; 2. Повторить упражнения, в прыжках перепрыгивая через шнур, перебрасывание мяча в парах; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 36
	33	На ракете в космос	<p><i>Совершенствование умений группироваться в подлезании под шнуром, сохранение равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; 2. Закреплять умения в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия; 3. Развивать глазомер, точность в прокатывании мяча между предметами. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 38
	34	Можешь как я?	<p><i>Совершенствование умений в лазании на возвышенной опоре преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения в перебрасывании мяча друг другу; 2. Разучить ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 39

35	На месте не стоим, вращаемся и бежим	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; 2. Учить влезать на гимнастическую стенку, упражняться в равновесии и прыжках; 3. Развивать ловкость и глазомер через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 40
36	Как мы растем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения на сохранения равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; 2. Повторить упражнения в прыжках, в равновесии на гимнастической скамейке; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 41
37	Метатели, бросатели и прочие кататели	<p><i>Формирование умений в выполнении метательных упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; 2. Повторить упражнения в прыжках, забрасывание мяча в корзину развивая ловкость и глазомер. 3. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 43
38	Дружные ребята	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске, балансируя руками; 2. Закрепить упражнения в прыжках через препятствия, в перебрасывании мяча в парах; 3. Развивать координацию движений, при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 44
39	Ровным кругом, другом за другом	<p><i>Совершенствование умений и навыков в выполнении упражнений в равновесии, прыжках, в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Разучить прыжок в длину с места; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 45
40	Учимся прыгать в длину	<p><i>Формирование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков в длину с разбега.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в длину с места; 2. Повторить переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, перебрасывание мячей двумя руками снизу; 3. Закрепить прыжковые упражнения через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 46
41	В городке веселых затей	<p><i>Закрепление умения правильно подлезать под препятствие, преодолевая его</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег между предметами; 2. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу, упражняться в пролезании в обруч и равновесии; 3. Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 47

	42	Волшебные мешочки	<p><i>Совершенствование навыков сохранения равновесия на повышенной опоре, с преодолением препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; 2. Закрепить перебрасывание мяча в парах друг другу, пролезание в обруч правым и левым боком; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 48
	43	Царь горы	<p><i>Совершенствование упражнений в лазанье на возвышенность, сохраняя равновесие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, держась за шнур; 2. Закреплять влезание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 48
	44	Вместе все преодолеем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения в ходьбе и беге с использованием предметов на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину; 3. Развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении, ходьбе и беге в колонне по одному. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 51
	45	Страна прыгунов	<p><i>Закрепление навыков энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 2. Повторить прыжок в длину с места, упражняться в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю; 3. Формировать правильную осанку в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 52
	46	Сильные и ловкие ребята	<p><i>Совершенствование умений детей в метательных упражнениях, ориентировки в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель, упражняться в подлезании под палку и перешагивании через нее; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 53

	47	Начинаем тренировку	<p><i>Совершенствование умения детей сохранять равновесие на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; 2. Закрепить влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 3. Формировать правильную осанку при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 54
	48	Веселый огород	<p><i>Совершенствование умения детей в выполнении упражнений на сохранение правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; 2. Разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; 3. Развивая ловкость и глазомер через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 57
	49	Похлопаем, потопаем	<p><i>Формирование умений детей в игровых упражнениях с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции, преодолевая препятствия; 2. Упражняться в перебрасывании мяча друг другу, 3. Развивая глазомер и ловкость через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 59
	50	Со спортом дружить - здоровым быть	<p><i>Формирование умения детей в отталкивании двумя ногами в выполнении прыжка в высоту</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспышную; 2. Разучить прыжок в высоту с разбега; 3. Развивать глазомер, меткость через метание мешочков в цель. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 59
	51	Соревнования прыгунов и метателей	<p><i>Совершенствование умений детей в прыжковых и метательных упражнениях</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжок в высоту с разбега; 2. Повторить метание мешочков в цель с расстояния, прыжки на двух ногах между кеглями; 3. Развивая глазомер и ловкость в метании через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 60
	52	Дружная семейка	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 61

53	В гостях у Витаминки	<p><i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять упражнения.</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; 2. Повторить упражнения в ползание по скамейке, в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений, при выполнении упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 62
54	Мамины помощники	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; 2. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 63
55	Заглянули гости к нам	<p><i>Совершенствование умений детей в метательных упражнениях</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; 2. Закреплять умение в метании в горизонтальную цель, упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии; 3. Развитие ловкости и глазомера при метании в цель.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 63
56	Путешествие по лесным тропинкам	<p><i>Совершенствование двигательных умений детей в выполнении прыжковых и метательных упражнений</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; 3. Закреплять прыжки на двух ногах и метание в вертикальную цель через игровые упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 65
57	Веселые старты	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков через эстафету</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; 2. Повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение).</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 66
58	Заглянула в гости к нам скакалка	<p><i>Формирование умения выполнять подскоки на месте через преодоление препятствий</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 66

	59	В гостях у малышей ловкачей	<p><i>Совершенствование основных физических качеств при метании в цель</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге враспынную;</p> <p>2. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель, упражнять в ползании и равновесии;</p> <p>3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 68
	60	Мячи, ловкачи	<p><i>Формирование умения детей в передаче и ловле мяча</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции;</p> <p>2. Закрепить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом;</p> <p>3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение).</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 69
	61	Дождик, дождик на дворе, в спортивном зале есть, что делать детворе	<p><i>Закрепления умения в преодолении препятствий с сохранением правильной осанки</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами;</p> <p>2. Закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом, упражнять в равновесии и прыжках;</p> <p>3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 70
	62	Потерянный предмет	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге на скорость, преодолевая препятствия;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии;</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.71
	63	Незнайка заблудился	<p><i>Формирование умения в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону;</p> <p>2. Повторить упражнения в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 72
	64	Загадки Кота в сапогах	<p><i>Закрепление умения правильно держать корпус при беге, слегка наклонять туловище по ходу движения</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин;</p> <p>2. Закрепить игровые упражнения с мячом, бегом;</p> <p>3. Упражняться в ориентировании в пространстве через подвижную игру, умение быстро находить свое место.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 73

	65	Маша - растеряша	<p><i>Закрепление навыков в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; 2. Разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 73
	66	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; 2. Повторить упражнения в прокатывании плоских обручей; 3. Закрепить разученные упражнения с мячом и прыжками через игровую деятельность. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 74
	67	Лесенка достижений	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; 2. Повторить упражнения в бросании мяча о пол одной рукой и ловлей двумя, пролезание в обруч; 3. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 75
	68	Веселый паровозик	<p><i>Закрепление навыков в ловле и передаче мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость; 2. Повторить упражнения в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; 3. Закрепить игровые упражнения с бегом и прыжками. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 75
	69	Подготовка будущих защитников страны	<p><i>Совершенствование умений детей в преодолении препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями, ходьба с замедлением и ускорением темпа движения; 2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; 3. Развивать координацию движений при выполнении ходьбы через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 76
	70	Занимательные богатырские игры	<p><i>Развитие физических качеств через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; 2. Повторить подвижные игры с мячом, на развитие скорости; 3. Развивать скорость, ловкость, координацию, внимательность в игровых упражнениях. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.77

	71	Конек - горбунок	<p style="text-align: center;"><i>Формирование выносливости через беговые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; 2. Повторить ходьбу на повышенной опоре, сохраняя равновесие, прыжки через короткую скакалку и метании мешочков в цель; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 78
	72	Летняя пора	<p style="text-align: center;"><i>Закрепление двигательных умений и навыков в игровых упражнениях</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе на повышенной опоре, умение действовать по сигналу педагога; 2. Повторить игровые упражнения с мячом; 3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 81

**Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год в старшей группе № 4**

Дата	№	Тема НОД	Программное содержание	Учебно-методический комплекс
	1	Учимся правильно ходить и бегать	<p align="center"><i>Совершенствование умения перестраиваться в колонну по одному, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, упражняться в перебрасывании мяча; 3. Воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 9
	2	Мы спортсмены	<p align="center"><i>Формирование двигательных умений и навыков в прыжках, в упражнениях на равновесие, в работе с мячом</i></p> <p>1. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; 2. Разучить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, «змей кой», перебрасывание мячей в шеренгах ударом о пол; 3. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 11
	3	Стать красивыми и стройными	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы и бега, формирование правильной осанки</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе и беге, в построении в колонну по одному; 2. Разучить упражнения в равновесии и прыжках; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 11
	4	Мы атлеты	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы, бега и прыжков</i></p> <p>1. Учить ходьбе на носках, повторить упражнения в ходьбе и беге между предметами; 2. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту), бег на выносливость; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 12

	5	Хочу стать ловким, смелым, сильным	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в высоту с места («достань до предмета»); 2. Упражняться в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 13
	6	Мы дружим с физкультурой	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; 2. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, подбрасывание мяча вверх; 3. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.14
	7	Равновесие держу, очень ровно я стаю	<p><i>Формирование навыков в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в перебрасывании мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.; 2. Разучить ползание по скамейке, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 15
	8	Стану выносливым	<p><i>Совершенствование бега на выносливость</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); 2. Разучить игровые упражнения с прыжками; 3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 15
	9	Играй, играй, в игре умения добывай	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе и беге с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; 2. Разучить пролезание в обруч боком, упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед; 3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 16
	10	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному; 2. Повторить упражнения в перебрасывании мяча в парах, упражнения в прыжках; 3. Развивая ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 17

	11	Вместе весело идем, все препятствия пройдем	<p><i>Совершенствование навыков ходьбы, преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей перестроению в колонну по два, непрерывный бег до 1 мин.; 2. Упражняться в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, перепрыгивание через шнуры и перебрасывание мяча; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на уменьшенной площади опоры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 18
	12	Самый стойкий	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики; 2. Разучить прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.19
	13	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу	<p><i>Совершенствование умений в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; 2. Упражнять детей в беге, переползании через препятствия; 3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 20
	14	Нас зовет веселая игра	<p><i>Закрепление умений преодолевать препятствия в ползании, лазании и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Повторить перебрасывание мячей друг другу, ползание на четвереньках с переползанием через препятствия; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.21
	15	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; 2. Разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; 3. Развивать силу, ловкость в игровых упражнениях. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 22
	16	Быстрые как ветер	<p><i>Закрепление навыков ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу педагога</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу педагога, бег враспынную; 2. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия; 3. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 22

	17	Самый меткий	<p><i>Формирование умения владеть мячом, точность попадания в цель, ходьба и на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; 2. Повторить ползание на четвереньках между предметами, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 23
	18	Вместе весело играем	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков в изучении новой игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывный бег до 2 мин; 2. Учить игре в бадминтон; 3. Развивать координацию движений, ловкость через игровые упражнения с мячом, в прыжках. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.23
	19	В городке веселых детей	<p><i>Совершенствование умений в выполнении упражнений в беге, в равновесии и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); 2. Повторить пролезание в обруч боком, упражнения в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 24
	20	Мы юные спортсмены	<p><i>Совершенствование умений в подлезании, перелезании преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить переползание на четвереньках с преодолением препятствий; 2. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше, прыжки на препятствия; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 25
	21	Ловкие, смелые, сильные, умелые	<p><i>Формирование умения ориентироваться в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную; 2. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; 3. Развивать ловкость и координацию движений, упражняясь в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 27
	22	Мы вместе с Петрушкой	<p><i>Закрепление упражнений в прыжках, в равновесии через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; 2. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 28

	23	Поиграем в упражнения	<p><i>Закрепление умения преодолевать препятствия с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; 2. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами; 3. Развивать физическая качества через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 29
	24	Мы большие молодцы	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места; 2. Закрепить ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 30
	25	Играя веселимся	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в беге с перешагиванием через предметы, в упражнения в равновесии; 2. Развивать точность движений и ловкость в игровых упражнениях с мячом; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 30
	26	Физкультурная азбука	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей в ползании на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе на носках, перешагивая и обходя через предметы; 2. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, ведение мяча в ходьбе; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 31
	27	Путешествие в страну спортландия	<p><i>Совершенствование двигательных умений в беге и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 32
	28	Веселые скалолазы	<p><i>Формирование у детей умений и навыков выполнять упражнения в лазании, ползании и прыжках</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; 2. Упражнять детей в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 32

	29	Прыг, скак перескок	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей в прыжках</i></p> <p>1. Закрепить подлезание под шнур прямо и боком; 2. Повторить прыжки на правой и левой ноге, ходьба между предметами на носках, руки за головой; 3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 33
	30	Что мы делаем?	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 33
	31	Бодрость, грация, координация	<p><i>Формирование умения сохранять осанку при выполнении упражнений в равновесии</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; 2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 34
	32	Твои физические способности	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске боком, приставным шагом; 2. Повторить упражнения, в прыжках перепрыгивая через шнур, перебрасывание мяча в парах; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 36
	33	На ракете в космос	<p><i>Совершенствование умений группироваться в подлезании под шнуром, сохранение равновесия</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; 2. Закреплять умения в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия; 3. Развивать глазомер, точность в прокатывании мяча между предметами.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 38
	34	Можешь как я?	<p><i>Совершенствование умений в лазании на возвышенной опоре преодолевая препятствия</i></p> <p>1. Повторить упражнения в перебрасывании мяча друг другу; 2. Разучить ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 39

35	На месте не стоим, вращаемся и бежим	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; 2. Учить влезать на гимнастическую стенку, упражняться в равновесии и прыжках; 3. Развивать ловкость и глазомер через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 40
36	Как мы растем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения на сохранения равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; 2. Повторить упражнения в прыжках, в равновесии на гимнастической скамейке; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 41
37	Метатели, бросатели и прочие кататели	<p><i>Формирование умений в выполнении метательных упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; 2. Повторить упражнения в прыжках, забрасывание мяча в корзину развивая ловкость и глазомер. 3. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 43
38	Дружные ребята	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске, балансируя руками; 2. Закрепить упражнения в прыжках через препятствия, в перебрасывании мяча в парах; 3. Развивать координацию движений, при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 44
39	Ровным кругом, другом за другом	<p><i>Совершенствование умений и навыков в выполнении упражнений в равновесии, прыжках, в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Разучить прыжок в длину с места; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 45
40	Учимся прыгать в длину	<p><i>Формирование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков в длину с разбега.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в длину с места; 2. Повторить переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, перебрасывание мячей двумя руками снизу; 3. Закрепить прыжковые упражнения через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 46
41	В городке веселых затей	<p><i>Закрепление умения правильно подлезать под препятствие, преодолевая его</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег между предметами; 2. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу, упражняться в пролезании в обруч и равновесии; 3. Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 47

	42	Волшебные мешочки	<p><i>Совершенствование навыков сохранения равновесия на повышенной опоре, с преодолением препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; 2. Закрепить перебрасывание мяча в парах друг другу, пролезание в обруч правым и левым боком; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 48
	43	Царь горы	<p><i>Совершенствование упражнений в лазанье на возвышенность, сохраняя равновесие</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, держась за шнур; 2. Закреплять влезание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 48
	44	Вместе все преодолеем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения в ходьбе и беге с использованием предметов на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину; 3. Развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении, ходьбе и беге в колонне по одному. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 51
	45	Страна прыгунов	<p><i>Закрепление навыков энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 2. Повторить прыжок в длину с места, упражняться в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю; 3. Формировать правильную осанку в выполнении упражнений на равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 52
	46	Сильные и ловкие ребята	<p><i>Совершенствование умений детей в метательных упражнениях, ориентировки в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель, упражняться в подлезании под палку и перешагивании через нее; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 53

	47	Начинаем тренировку	<p><i>Совершенствование умения детей сохранять равновесие на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; 2. Закрепить влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 3. Формировать правильную осанку при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 54
	48	Веселый огород	<p><i>Совершенствование умения детей в выполнении упражнений на сохранение правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; 2. Разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; 3. Развивая ловкость и глазомер через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 57
	49	Похлопаем, потопаем	<p><i>Формирование умений детей в игровых упражнениях с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции, преодолевая препятствия; 2. Упражняться в перебрасывании мяча друг другу, 3. Развивая глазомер и ловкость через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 59
	50	Со спортом дружить - здоровым быть	<p><i>Формирование умения детей в отталкивании двумя ногами в выполнении прыжка в высоту</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспышную; 2. Разучить прыжок в высоту с разбега; 3. Развивать глазомер, меткость через метание мешочков в цель. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 59
	51	Соревнования прыгунов и метателей	<p><i>Совершенствование умений детей в прыжковых и метательных упражнениях</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжок в высоту с разбега; 2. Повторить метание мешочков в цель с расстояния, прыжки на двух ногах между кеглями; 3. Развивая глазомер и ловкость в метании через игровые упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 60
	52	Дружная семейка	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 61

53	В гостях у Витаминки	<p><i>Формирование у детей умений и навыков правильно занимать исходные положения тела и четко выполнять упражнения.</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; 2. Повторить упражнения в ползание по скамейке, в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений, при выполнении упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 62
54	Мамины помощники	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; 2. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 63
55	Заглянули гости к нам	<p><i>Совершенствование умений детей в метательных упражнениях</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; 2. Закреплять умение в метании в горизонтальную цель, упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии; 3. Развитие ловкости и глазомера при метании в цель.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 63
56	Путешествие по лесным тропинкам	<p><i>Совершенствование двигательных умений детей в выполнении прыжковых и метательных упражнений</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; 3. Закреплять прыжки на двух ногах и метание в вертикальную цель через игровые упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 65
57	Веселые старты	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков через эстафету</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; 2. Повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение).</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 66
58	Заглянула в гости к нам скакалка	<p><i>Формирование умения выполнять подскоки на месте через преодоление препятствий</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 66

	59	В гостях у малышей ловкачей	<p><i>Совершенствование основных физических качеств при метании в цель</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге враспынную; 2. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель, упражнять в ползании и равновесии; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 68
	60	Мячи, ловкачи	<p><i>Формирование умения детей в передаче и ловле мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции; 2. Закрепить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение). 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 69
	61	Дождик, дождик на дворе, в спортивном зале есть, что делать детворе	<p><i>Закрепления умения в преодолении препятствий с сохранением правильной осанки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; 2. Закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом, упражнять в равновесии и прыжках; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 70
	62	Потерянный предмет	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость, преодолевая препятствия; 2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии; 3. Развивать ловкость и глазомер в работе с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр.71
	63	Незнайка заблудился	<p><i>Формирование умения в сохранении правильного положения осанки при ходьбе и беге</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; 2. Повторить упражнения в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 72
	64	Загадки Кота в сапогах	<p><i>Закрепление умения правильно держать корпус при беге, слегка наклонять туловище по ходу движения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; 2. Закрепить игровые упражнения с мячом, бегом; 3. Упражняться в ориентировании в пространстве через подвижную игру, умение быстро находить свое место. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 73

65	Маша - растеряша	<p><i>Закрепление навыков в преодолении препятствий с использованием различного инвентаря</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; 2. Разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 73
66	Будем ловкими, быстрыми и сильными	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через общеразвивающие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; 2. Повторить упражнения в прокатывании плоских обручей; 3. Закрепить разученные упражнения с мячом и прыжками через игровую деятельность. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 74
67	Лесенка достижений	<p><i>Закрепление двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; 2. Повторить упражнения в бросании мяча о пол одной рукой и ловлей двумя, пролезание в обруч; 3. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 75
68	Веселый паровозик	<p><i>Закрепление навыков в ловле и передаче мяча</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость; 2. Повторить упражнения в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; 3. Закрепить игровые упражнения с бегом и прыжками. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 75
69	Подготовка будущих защитников страны	<p><i>Совершенствование умений детей в преодолении препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями, ходьба с замедлением и ускорением темпа движения; 2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; 3. Развивать координацию движений при выполнении ходьбы через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 76
70	Занимательные богатырские игры	<p><i>Развитие физических качеств через подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; 2. Повторить подвижные игры с мячом, на развитие скорости; 3. Развивать скорость, ловкость, координацию, внимательность в игровых упражнениях. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 77

	71	Конек - горбунок	<p style="text-align: center;"><i>Формирование выносливости через беговые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; 2. Повторить ходьбу на повышенной опоре, сохраняя равновесие, прыжки через короткую скакалку и метании мешочков в цель; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 78
	72	Летняя пора	<p style="text-align: center;"><i>Закрепление двигательных умений и навыков в игровых упражнениях</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе на повышенной опоре, умение действовать по сигналу педагога; 2. Повторить игровые упражнения с мячом; 3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. стр. 81

**Перспективное планирование непосредственно – образовательной деятельности по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год в подготовительной группе №3**

Дата	№	Тема НОД	Программное содержание	Учебно-методический комплекс
	1	Учимся правильно ходить и бегать	<p align="center"><i>Совершенствование умения перестраиваться в колонну по одному, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20 м – бег); 2. Развивать ориентацию в пространстве, бег враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя; 3. Воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 5
	2	Стать красивыми и стройными	<p align="center"><i>Овладение разными видами ходьбы и бега, формирование правильной осанки</i></p> <p>1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; 2. Сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре; 3. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.5
	3	Мы атлеты	<p align="center"><i>Закрепление навыков бега, добиваясь согласованности движений рук и ног</i></p> <p>1. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; 2. Познакомить с прокатыванием обручей, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 3. Развивать ловкость и глазомер, точность движений;</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.6
	4	Ползаем, ползаем	<p align="center"><i>Формирование у детей умений и навыков выполнять упражнения в лазании, ползании и прыжках</i></p> <p>1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; 2. Повторить упражнения с мячом и лзанье под шнур, не задевая его; 3. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 7
	5	Стану ли я хорошо прыгать?	<p align="center"><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <p>1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). 2. Упражнять в перебрасывании мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 9

	6	Хотим быть стройными	<p><i>Совершенствование навыков ходьбы и бега между предметами</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге змейкой, в рассыпную с остановкой по сигналу педагога;</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу;</p> <p>3. Развивать внимание и быстроту движений через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.10
	7	Самые быстрые	<p><i>Формирование умения ходить и бегать с четким фиксированием поворотов</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам (кегли, кубики);</p> <p>2. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке;</p> <p>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 11
	8	Мой веселый звонки мяч	<p><i>Совершенствование умения детей выполнять упражнения на повышенной опоре</i></p> <p>1.Упражнять детей в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;</p> <p>2. Закреплять умения согласовать движения рук и ног при ползании по гимнастической скамейке («по-медвежьи»);</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.12
	9	Равновесие держу, очень ровно я стаю	<p><i>Формирование навыков в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенной опоре</i></p> <p>1. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега по кругу по сигналу педагога;</p> <p>2. Повторить упражнения в ползании и ходьбе по гимнастической скамейке, прыжки через шнур;</p> <p>3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 13
	10	Что мы делаем?	<p><i>Формирование навыков в прыжках через препятствия</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, лазании в обруч, не задевая его;</p> <p>2.Разучить прыжки на правой и левой ноге через шнур;</p> <p>3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.15
	11	Строевые упражнения	<p><i>Совершенствование навыков ходьбы и бега между предметами</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами, сохраняя дистанцию;</p> <p>2. Повторить упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках;</p> <p>3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 18

	12	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу	<i>Совершенствование умений в ходьбе, беге, прыжках преодолевая препятствия</i> 1.Упражнять детей в беге перепрыгивая предметы (кубики, бруски), ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; 2. Повторить упражнения, в прыжках перепрыгивая через препятствия; 3. Развивать ловкость в игровых упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 20
	13	Посмотри, скажи и сделай	<i>Формирование умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с возвышенной опоры</i> 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, бег с перешагиваем через предметы; 2. Отрабатывать прыжок, со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги; 3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.21
	14	Стану выносливым	<i>Совершенствование бега на выносливость</i> 1.Упражнять детей в беге в среднем темпе до 1,5 минут; 2.Повторить упражнения в прыжках с преодолением препятствий; 3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 23
	15	Поиграем в мяч	<i>Формирование умения в ведении и передачи мячом</i> 1.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; 2.Разучить упражнения в ведении мяча по прямой, обводя предметы (кубики, бруски), передача мяча в парах; 3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений на уменьшенной площади опоры.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 23
	16	Самый стойкий	<i>Совершенствование умений выполнять упражнения в равновесии</i> 1. Упражнять детей в ведении мяча между предметами; 2. Повторить упражнения в ползании на четвереньках по прямой подталкивая вперед головой набивной мяч; 3. Формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, сохраняя равновесие.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 25
	17	Быстрые как ветер	<i>Закрепление навыков ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу педагога</i> 1.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с изменением направления, бег, перепрыгивая через предметы; 2. Развивать точность, ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; 3. Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 26

	18	Давайте придумывать	<p><i>Закрепление навыков ходьбы со сменой темпа движения</i></p> <p>1.Упражнять детей в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;</p> <p>2. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе на повышенной опоре;</p> <p>3. Формировать правильную осанку в выполнении упражнений на равновесие.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.27
	19	Нас зовет веселая игра	<p><i>Закрепление умений преодолевать препятствия в ползании, лазании и прыжках</i></p> <p>1. Упражнять детей в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;</p> <p>2. Повторить прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли);</p> <p>3. Формировать правильную осанку в выполнении упражнений на равновесие.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 28
	20	Мы большие прыгуны	<p><i>Формирование умения выполнять упражнения, в ходьбе удерживая равновесие</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу по канату (или толстому шнуру);</p> <p>2. Повторить упражнения в энергичном отталкивании в прыжках через шнур;</p> <p>3. Развивать ловкость, координацию движения через выполнения эстафеты с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.30
	21	Маленькие баскетболисты	<p><i>Формирование умения владеть мячом, точность попадания в цель, ходьба и прыжки с преодолением препятствий</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки за голову;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната;</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер при броске мяча в корзину двумя руками.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.33
	22	Забавные игры сегодня нас ждут	<p><i>Закрепление умений и двигательных навыков в ходьбе, прыжках, в работе с мячом в парах</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;</p> <p>2. Повторить прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу;</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 34
	23	Играем все	<p><i>Закрепление навыков бега, ползания на четвереньках, прыжков с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, останавливаться по сигналу;</p> <p>2. Повторить прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой;</p> <p>3. Развивать силу, ловкость в игровых упражнениях в прыжках и с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.35
	24	Вместе все преодолеем	<p><i>Закрепление умения правильно подлезать под препятствие, преодолевая его</i></p> <p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами;</p> <p>2. Повторить упражнения ведении мяча с продвижением вперед, упражнять в лазанье под дугу;</p> <p>3. Формировать правильную осанку в выполнении упражнений на равновесие.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 36

	25	Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо	<p><i>Формирование умений и навыков в точности попадания предмета в цель</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.; 2. Повторить упражнения в ползании «по-медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении; 3. Развивать зрительно-двигательную ориентацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 38
	26	Хочу стать ловким	<p><i>Закрепление навыков ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, «змейкой», бег в рассыпную; 2. Разучить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию сензорно-подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 39
	27	Очень долго я стою, равновесие держу	<p><i>Совершенствование навыков сохранения равновесия на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; 2. Повторить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); 3. Развивать ловкость, координацию движений в упражнениях с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 43
	28	В городке веселых затей	<p><i>Совершенствование умений и навыков в выполнении упражнений в равновесии, прыжках, в работе с мячом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в равновесии в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; 2. Повторить упражнения с мячом, стоя в шеренгах перебрасывая его друг другу, прыжки на правой и левой ноге; 3. Закреплять через подвижные игры прыжковые упражнения, упражнения в равновесии и с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 44
	29	Сделаем крепкими наши ножки	<p><i>Формирование умения выполнять прыжки с ноги на ногу, с приземлением на согнутую ногу</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; 2. Повторить упражнения в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на четвереньках; 3. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений через эстафету с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 46

	30	Мы юные спортсмены	<p><i>Совершенствование умений в подлезании, перелезании преодолевая препятствия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами; 2. Повторить упражнения в ползании под шнуром, дугой правым и левым боком; 3. Развивать глазомер, точность в прокатывании мяча между предметами. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 47</p>
	31	Самый ловкий	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения на сохранения равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; 2. Повторить упражнения в подбрасывании малого мяча вверх, и ловля его двумя руками, упражняться в ползании на животе, в равновесии; 3. Развивать ловкость и глазомер через подвижную игру. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.49</p>
	32	Прыг, да скок перескок	<p><i>Формирование умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с возвышенной опоры</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перебрасывании мячей в парах; 2. Разучить прыжки со скамейки вниз, повторить ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.51</p>
	33	Мы спортивные ребята	<p><i>Формирование умения ориентироваться в пространстве</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; 2. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. 3. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту через подвижные игры. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.51</p>
	34	Как я техникой владею	<p><i>Формирование умения выполнять упражнения в прыжках, равновесии, в лазании на возвышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, пуск вниз, не пропуская реек; 2. Повторить упражнения в равновесии с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку; 3. Развивать внимательность, ловкость, координацию через подвижную игру. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 54</p>
	35	Самые меткие	<p><i>Формирование умений в бросании мешочков на дальность и точность</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе, беге и прыжках между предметами; 2. Разучить точность передачи мяча через игровое задание «Точный пас»; 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков на дальность. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.54</p>

	36	Ровным кругом, другом за другом	<p><i>Формирование умений сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу педагога;</p> <p>2. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через препятствие;</p> <p>3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.55
	37	Ловкие, смелые, сильные, умелые	<p><i>Закрепление умения правильно отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги, при выполнении прыжков</i></p> <p>1. Упражнять детей в выполнении упражнений на равновесие, ходьба с соблюдением ритма;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, работа с мячом;</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.57
	38	Попробуем поймать солнечный зайчик	<p><i>Закрепление умения прыгать на двух ногах, отталкиваясь двумя ногами одновременно и приземляясь на стопы полусогнутых ног</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках в длину с места;</p> <p>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 59
	39	Жизненно важные умения	<p><i>Закрепление умения преодолевать препятствия с сохранением правильной осанки</i></p> <p>1. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры);</p> <p>2. Повторить упражнения в лазанье под шнуром, и перелазании над шнуром;</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.62
	40	А мы сегодня медвежата	<p><i>Совершенствование упражнений в ползании на четвереньках на возвышенной опоре</i></p> <p>1. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу;</p> <p>2. Закрепить упражнения в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении;</p> <p>3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.63
	41	Мы сами с Петрушкой	<p><i>Закрепление упражнений в прыжках, в равновесии через подвижные игры</i></p> <p>1. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках между предметами, на правой и левой ноге поочередно;</p> <p>3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.69

	42	Поиграем в упражнения	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; 2. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу), повторить упражнения в переброске мяча, лазание в обруч, под дугу; 3. Развивать ловкость и глазомер через игровые упражнения с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.70
	43	Вот как прыгать мы умеем	<p><i>Совершенствование навыков в прыжках с продвижением вперед на двух ногах, сохраняя равновесие и энергично выполняя отталкивание двумя ногами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в прыжках на двух ногах между предметами, поочередно на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук; 2. Повторить упражнения в ползании на четвереньках между предметами, работа с мячом в парах; 3. Развивать ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.72
	44	Мы большие молодцы	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении метательных, прыжковых, и беговых упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в ходьбе со сменой темпа движения, в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); 2. Повторить упражнения в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; 3. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.73
	45	Волшебные мешочки	<p><i>Формирование зрительно-двигательной ориентации при выполнении метательных упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять упражнения в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; 2. Разучить метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; 3. Сохранять правильную осанку в ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.74
	46	Играем, веселимся	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; 2. Повторить упражнения в ползании на четвереньках между предметами; 3. Закреплять упражнения на равновесие и прыжки через подвижные игры. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.75

	47	На стену заберись, и опять с нее спустишь	<p><i>Формирование умения сохранять равновесие в ходьбе, лазании и перелазании</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в лазанье на гимнастической стенке с переходом на другой пролет; 2. Повторить упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; 3. Развивать ловкость, координацию, скоростные способности через эстафету с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.77
	48	Хорошее настроение	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2. Повторить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием; 3. Закреплять разученные упражнения через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.84
	49	Похлопаем, потопаем	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на развитие скоростных качеств; 2. Закрепить разученные упражнения через игровые задания с прыжками и мячом; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.86
	50	Играя веселимся	<p><i>Совершенствование ориентации в пространстве, внимательности, координации движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег врассыпную; 2. Повторить упражнения в прыжках, ползании, игровые задания с мячом; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.87
	51	Физкультурная азбука	<p><i>Совершенствование навыков сохранения равновесия на повышенной опоре и через преодоление препятствий</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках через шнуры, разложенные на полу, работа с мячом в парах; 2. Повторить упражнения в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке «по-медвежьи»; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.89
	52	Твои физические способности	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук; 2. Закрепить упражнения в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре; 3. Формировать правильную осанку в ходьбе на повышенной опоре сохраняя равновесие. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.90

	53	Бодрость, грация, координация	<p><i>Формирование умения сохранять осанку при выполнении упражнений в равновесии</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель; 2. Повторить упражнения в ползании на четвереньках, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.91
	54	Дедушка Мазай и дети	<p><i>Формирование скоростных качеств через беговые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на короткие дистанции, беговые упражнения; 2. Разучить игровые упражнения с прыжками, с мячом; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.92
	55	На ракете в космос	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на равновесие и прыжки; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.93
	56	Будь сильным	<p><i>Совершенствование умений группироваться в подлезании под шнуром, сохранение равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в лазании под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см); 2. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; 3. Развивать ловкость, скорость, ориентацию в пространстве через эстафету с мячом. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.95
	57	На месте не стоим, вращаемся и бежим	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге; 2. Повторить игровое упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения без предмета. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 95
	58	Заглянула в гости к нам скакалка	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения в ходьбе и беге с использованием предметов на повышенной опоре</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; 2. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, переброска мяча друг другу в парах; 3. Развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении, ходьбе и беге в колонне по одному. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.97

	59	Соревнования на лучшего прыгуна	<p><i>Формирование умения правильно отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги, при выполнении прыжка</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий, перебрасывание мяча друг другу; 2. Разучить упражнения в прыжках в длину с разбега; 3. Закрепить прыжковые упражнения через подвижную игру. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.98
	60	Учимся прыгать в длину	<p><i>Формирование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков в длину с разбега.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Упражнять детей в лазанье под шнуром в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур; 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 99
	61	Найди то, что тебе нужно	<p><i>Совершенствование умения ориентироваться в пространстве через перестроение и ходьбу парами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); 2. Повторить упражнения в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение). 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 100
	62	Метатели, бросатели и прочие кататели	<p><i>Формирование умений в выполнении метательных упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание мешочков на дальность; 2. Повторить упражнения в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, прыжки через короткую скакалку; 3. Развивать зрительно – двигательную ориентацию (прослеживание, сосредоточение). 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 102
	63	Мы играли, мы играли	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Закрепить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом через игровые упражнения; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения. 	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 103

	64	Все трудности пройдем, к победе придем	<p><i>Совершенствование умения выполнять подскоки с продвижением вперед преодолевая препятствия</i></p> <p>1. Упражнять детей в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; 2. Повторить упражнения в переброске мячей друг другу в парах; 3. Развивать скоростные качества через игровые упражнения.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 105
	65	Давайте посоревнуемся	<p><i>Формирование двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; 2. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках, с мячом; 3. Формировать правильную осанку через общеразвивающие упражнения</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 105
	66	Если можешь делай так	<p><i>Закрепление навыков ходьбы и бега, добиваясь согласованности движений рук и ног</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге; 2. Повторить упражнения в равновесии при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стенку; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 106
	67	По скамейке я пройду, и не раз не упаду	<p><i>Совершенствование навыков в ходьбе сохраняя равновесие на повышенной опоре</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, с выполнением упражнений; 2. Повторить упражнения в прыжках на двух ногах через предметы; 3. Формировать правильную осанку через выполнение общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.107
	68	Прыг-скок, отгадай, чей прыжок	<p><i>Совершенствование умения в отталкивании и приземлении при выполнении прыжков в длину с разбега.</i></p> <p>1. Закрепить прыжки в длину с разбега, приземляясь на мягкую поверхность; 2. Повторить метание мешочков в вертикальную цель; 3. Формировать сохранение правильной осанки в ходьбе между предметами с мешочком на голове.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр.109
	69	Дружные ребята	<p><i>Развитие двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; 2. Закрепить метание на дальность, прыжки в длину с разбега через подвижные игры; 3. Развивать координацию движений, при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 111

	70	Мы быстрее ветра	<p><i>Совершенствование умения ходить, бегать парами легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами парами, в рассыпную; 2. Закрепить упражнения с мячом и прыжками; 3. Развивать ориентировку в пространстве через подвижную игру. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 112</p>
	71	Как мы растем	<p><i>Совершенствование умения выполнять упражнения на сохранения равновесия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; 2. Повторить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в лазанье по гимнастической стенке, в прыжках; 3. Развивать в игре внимательность, ловкость, координацию. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 113</p>
	72	Играй, играй, в игре умения добывай	<p><i>Совершенствование двигательных умений и навыков детей через игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; 2. Упражнять детей в заданиях с мячом, ловля и передача; 3. Развивать ловкость, координацию в игровых упражнениях с мячом. 	<p>Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. стр. 115</p>

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем образовательном учреждении созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей;
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований;
- Скамейки;
- Гимнастические стенки;
- Мешочки для метания;
- Флажки разноцветные;
- Мячи резиновые (различного диаметра);
- Прыгающий мяч с ручкой;
- Мяч фитбол для гимнастики;
- Мяч футбольный;
- Мяч баскетбольный;
- Ленточки;
- Платочки;

- Косички;
- Гимнастические палки;
- Кубики разного размера;
- Плоские препятствия;
- Коврики гимнастические;
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой;
- Обручи пластмассовые разного диаметра;
- Мат гимнастический;
- Комплектация: турник неподвижный, вертикальный лаз, веревочная лестница, канат;
- Тренажеры: велотренажер, беговая дорожка;
- Канат для перетягивания;
- Клюшки с шайбой;
- Конус сигнальный;
- Дуги для подлезания;
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью;
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью.

3.3. Информационно-методическое обеспечение Рабочей программы

1. Веракса Н.Е. «От рождения до школы»/ Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева/ Примерная общеобразовательная программы дошкольного образования (пилотный вариант). – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
2. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. М.:– МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. М.:– МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.:– МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
13. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
14. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.

Кемеровская область
Юргинский городской округ
Управление образованием Администрации города Юрги.
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад № 33 г.Юрги

**Анализ итогов педагогической диагностики Образовательной
области «Физическое развитие»
(2021-2022уч.г.)**

Инструктор по физической культуре:
Табунщикова Т.Г.

Юрга, 2021

Аналитический отчет инструктора по физической культуре

Образовательная область «Физическое развитие» в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с АООП ДО (на основе Программы «От Рождения до школы» - основной общеобразовательной программы дошкольного образования под редакцией Васильевой М.А, Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е). Выполнение программных требований предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В конце учебного года диагностированы: младшие, средние, старшие, подготовительные группы по физическим качествам. Обследовано ребенок.

Рассматривались следующие критерии:

Физические качества;

- сила (прыжки в длину, метание мешочка на дальность левой и правой рукой и метание набивного мяча),
- ловкость, быстрота (челночный бег 3*10 м, бег 10м, бег 30м),
- гибкость (наклон сидя).

Диагностика проводилась в запланированный срок, апрель- май месяц. На контрольных занятиях детям было предложено пройти ряд основных движения и показать свои возможности. На основании полученных результатов был проведен сравнительный анализ количественных показателей на начало и конец учебного года.

Данные показатели физического развития обусловлены созданием в МБДОУ:

- Оптимальных условий и прекрасной материальной базы для физического совершенствования с современным оборудованием. Необходимо отметить недавнее поступление нового спортивного качественного, многофункционального инвентаря.
- Развивающая среда, организованная в детском саду, способствует эмоциональному благополучию ребенка, создает у него чувство уверенности в себе и защищенности.
- Преемственность в содержании обучения, формах, методах и приемах работы со всеми специалистами ДООУ.
- Совместная работа с воспитателями. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе, а также проводит утренней гимнастики. Воспитатель, как бы, является связующим звеном между специалистом и родителями (проводит с ними беседы по организационным вопросам).

В ходе исследования результативности выявлена динамика по критериям:

В границах от 4% до 53% были выделены следующие критерии:

- ✚ челночного бега
- ✚ метание набивного мяча
- ✚ гибкость

В границах от 6% до 20% были выделены следующие критерии:

- ✚ прыжков в длину с места
- ✚ Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.

Необходимо отметить низкие результаты высокого уровня. Исходя из того, что мониторинг проходил после двух недель работы с данными группами, можно предположить: отсутствие проработки последовательного содержания программы «Старт», короткий период ОД по данной программе, также стала причиной низкого уровня отсутствие детей- причина родителей.

Диагностика физических показателей имеет не только количественную оценку. В качестве основного метода, наиболее органично вписывающегося в образовательную деятельность в условиях ДОО, является включенное наблюдение, которое может дополняться педагогом изучением продуктов деятельности детей, при НОД, свободными беседами с детьми.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы-**45%**

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно-**48%**

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно-**7%**

Проведённый анализ по мониторингу физического развития групп, даёт возможность сделать вывод. Физическое развитие детей соответствует нормам. ОФП детей проходит на достаточно хорошем уровне, о чём свидетельствуют показатели физической активности.

Направление на дальнейшую работу:

1. Переработать рабочую программу по физическому развитию по ФГОС ДО

2. Для повышения качественного выполнения движений, осознанной моторики и интеграции расширить использование материала по ОО «Познавательной развитие», «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

