Никурдина Ирина Ивановна

Подписано цифровой подписью: Никурдина Ирина Ивановна
Дата: 2021.11.03 12:29:42 +07'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №223» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад №223»)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №223»
Протокол № 3от 26.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад
№223»
_____ И.И.Никурдина
26.08.2021 №01-08/112

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №223» комбинированнго вида
(от 3 – 7 лет)
на 2021/2022учебный год

Составитель:
инструктор по
физической
культуре
Н.И.Горовая.

1

СОДЕРЖАНИЕ		2
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4-5
1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики для детей от 3-7 лет.	5-13
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	13-19
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	19
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие».	19-20
2.1.1.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».	20-25
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	25-31
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	31
2.4.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений.	31-32
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	33
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	33
3.2.	Методическое обеспечение рабочей программы, средствами обучения и воспитания.	33-34
3.3.	Планирование образовательной деятельности. Учебный план.	35-36
3.4.	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.	36-37
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	37-38
3.6.	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	39-40
	Приложение «Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие»	40-77
	Лист изменений и дополнений	78

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №223» комбинированного вида (далее МБДОУ) и с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой -4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА – Синтез, 2019. – 352 с.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МБДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОСДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с педагогами МБДОУ
- с родителями (законными представителями;

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представленийо здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
7. обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
2. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
3. индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
4. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. партнерство с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9. возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики для детей от 3-7 лет

Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа

продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение

мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем

следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего

дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение днявпомещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или

побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы

тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная

деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений

(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1. различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними; 2.имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах,молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 3.имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма; 4.сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым,осознавать необходимость лечения.
Физическая культура	1. бегает свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; 2. строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях; 3. отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; 4. отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно; 5. сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. **Подвижные игры.** 1.играет в игры с правилами, самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений; игры с более сложными правилами со сменой видов движений; 2. соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентироваться в пространстве.

Культурно-гигиенические навыки	1. сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни; 2. сформированы простейшие поведения во время еды, умывания; 3. способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком; 4. сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
Средняя группа(от 4 до 5 лет)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1.знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека; 2.имеет представление о здоровом образе жизни: соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов,о значении физических упражнений для организма человека. 3.умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; 4.умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.
Физическая культура	1. сформирована правильная осанка; 2. ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; 3. ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелазит с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 4. энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

	5. принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди). 6. развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками. **Подвижные игры.** 1. выполняет ведущую роль в подвижной игре. 2. осознанно относится к выполнению правил игры, 3.проявляет активность, самостоятельность и инициативность в играх с мячами, скакалками, обручами. 4.выполняет действие по сигналу.
Культурно-гигиенические навыки	1. сформирована привычка следить за своим внешним видом; 2. сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом; 3. умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком; 4. сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1. имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье; 2. имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); 3. проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. 4. иметь представление о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура	1. сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения; 2. развита быстрота, сила, выносливость, гибкость; 3. легко ходит, бегает, отталкивается от опоры; 4. лазает по гимнастической стенке, меняя темп; 5. прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении; 6. сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе; 7. помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. 8. имеет представлениео различных видах спорта, о событиях спортивной жизни страны. **Подвижные игры.** 1. способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество; 2. стремиться участвовать в играх с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Культурно-гигиенические навыки	1. сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком; 2. способен самостоятельно замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде; 3. умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1. соблюдает принципы рационального питания; 2. имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и

	систем; 3. имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура	1. сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности; 2. соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске; 3. перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; 4. быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе; 5. развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость; 6. развита координация движений и ориентировка в пространстве. 7. проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; 8. самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними; 9.проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. **Подвижные игры:** 1. использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования); 2. самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей; 3. проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Культурно-гигиенические навыки	1. умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой; 2. умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить; 3. следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет непорядок в своем внешнем виде.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

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

Основные цели и задачи:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза.рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать

на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон,

спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться

в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляятворческие способности.

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

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

Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
Младшая группа (3-4 года)		
- Специально организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз	- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым); использование пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература

- Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки		
Средняя группа (4-5 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком);использование пособий, зрительных ориентиров. - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Старшая группа (5-6 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и	- Наглядный метод: показ упражнений(взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр

физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные	- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература

упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки		

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Младшая группа (3-4 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением

	вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе,

	бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Структура физкультурной организованной образовательнойдеятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть (1/6 часть занятия), обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия, самая большая по объему и значимости) способствуетдостижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части

занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия), выравнивает функциональное состояние организма детей.В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.
- в старшей группе – не более 25 мин.
- в подготовительной группе - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 4-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.
- создание ситуации успеха.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников, мини-музея спорта. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах,

		выставках. Мастер-класс. Родительские собрания.
2	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
3	Воспитатели	Организация уголков двигательной активности в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

Организуя взаимодействие с семьей, по вопросам оздоровления детей, используются следующие формы:

- папки передвижки, консультации специалистов;

- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;

- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;

- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;

- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель –помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	Шведская стенка, гимнастические скамейки, канаты, арочные дуги для подлезания, тоннели, массажные дорожки (травка, рыбка, гусеница, змейка, ребристые дорожки), коврик с ручками и следочками, бочки спортивные, мячи (массажные, волейбольные, резиновые большие мячи, резиновые малые мячи, баскетбольные, набивные мячи 500гр., мягко набивные мешочки с песком для метания, скакалки, обручи, гимнастические палки, спортивные маты, клюшки, ленты, косички, брусочки, платочки, кубики, флажки, кегли, волейбольная сетка, короткие шнуры, бадминтон, верёвка(шнур) длинная, доска наклонная, лестница наклонная гимнастическая доска, мягкие модули, конусы, стульчики, пианино.
Спортивная площадка (улица)	Спортивно-игровой комплекс «Лабиринт».

3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания.

Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
1	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019 – 352с.
2	Оценка физической подготовленности дошкольников. Составитель: Н.М.Крылова.
Учебно-методический комплект Образовательная область «Физическое развитие»	
Младшая группа (3-4 года). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

	2016.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
Средняя группа (4-5 лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
Старшая группа (5-6 лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
Наглядно-дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие»	
1	Методическое пособие по теме «Виды спорта»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня»

3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре, 1 раз - воспитателем) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю не более 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю не более 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю не более 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю не более 30 мин.

Учебный план на 2021/2022 учебный год

Организованная образовательная деятельность								
Периодичность в неделю/год								
Базовый вид деятельности	Младшая группа (3-4 года)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)		Подготовительная кшколе группа (6-7 лет)	
Физическая культура в помещении	2	72	2	72	2	72	2	72
Физическая культура на свежем воздухе	1	36	1	36	1	36	1	36
Итого:	3	108	3	108	3	108	3	108
Оздоровительная работа								
Утренняя гимнастика	ежедневно		Ежедневно		ежедневно		Ежедневно	
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно		Ежедневно		ежедневно		Ежедневно	
Гигиенические процедуры	ежедневно		Ежедневно		ежедневно		Ежедневно	

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2021/2022 учебный год

№ группы возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2 (3-4 года)		8.50-9.05			8.50-9.05
11(3-4 года)	09.00-09.15		09.00-09.15		
13(4-5 года)	9.00-9.20			8.50-9.10	
1 (4-5 лет)		9.15.-9.35		9.20-9.40	
5 (5-6лет)		9.45.-10.10			9.40.-10.05.
10(4-5 лет)	9.30-9.50		9.25-9.50		
7 (5-6 лет)		15.30-15.50		15.30-15.50	
6 (6-7 лет)	15.30-16.00		10.00-10.30		
9 (6-7лет)			12.00-12.30		12.00-12.30
12 (6-7 лет)	10.20.-			9.50-	

	10.50.			10.20	
8 (6-7 лет)	12.00-12.30			12.00-12.30	
3 (6-7 лет)		12.00-12.30			10.15-10.45

3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Методика определения физической подготовленности детей

Результаты тестирования разделены на три уровня: низкий уровень; средний уровень; высокий уровень.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам мониторинга заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Досуг «День знаний» 4-7 лет, «Безопасная дорога» 5-7 лет.
Октябрь	Досуг «Осенняя спартакиада» 6-7 лет районные, Досуг «Веселая семейка»(младшие гр.исред.гр.)
Ноябрь	Спортивные игры «Необычная спортивная викторина» 6-7 лет.
Декабрь	Досуг «Здравствуй Дедушка Мороз!» 4-7 лет.
Январь	Досуг «Зимние забавы»(млад. и сред.гр.)
Февраль	Досуг « Буду в Армии служить» старшие группы, Спортивный праздник «Зарница» (подготов.гр.)
Март	Досуг «Зов Джунглей» (средняя гр.)
Апрель	Спортивный праздник «День пожарной безопасности» 5-7 лет
Май	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья» 5-7 лет, Досуг «Туристический поход» (все группы)

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий
Шведская стенка
Гимнастическая скамейка высота 20 см
Гимнастическая скамейка высота 25 см
Канат диаметр 30 см
Канат диаметр 40 см
Арка для подлезания ширина 20 см
Арка для подлезания ширина 25 см
Арка для подлезания ширина 30 см
Дуги для подлезания
Тоннель
Дорожка ребристая ортопедическая
Массажные дорожки (травка, рыбка, гусеница, змейка)
Коврик с ручками и следочками
Круговая лестница
Мяч массажный
Мяч резиновый большой
Мяч волейбольный
Мяч резиновый малый
Мяч баскетбольный
Мяч набивной 500 гр.
Мяч мягко набивной
Мешочки с песком для метания
Скакалки
Обручи
Гимнастические палки
Спортивные маты
Клюшки
Ленты
Косички
Брусочки
Платочки
Кубики
Флажки
Кегли
Волейбольная сетка
Короткие шнуры
Кольца

Бадминтон
Верёвка(шнур) длинная
Доска наклонная 23 см.
Лестница наклонная
Ребристая доска
Бубен
Конусы
Стульчики
Пианино

Приложение

Перспективное планирование по образовательной области
«Физическое развитие»
Младшая группа№2 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
		Сентябрь	
1	Занятие 1	03.09.2021г.	23-24
2	Занятие 2	07.09.2021г.	23-24
3	Занятие 3	10.09.2021г.	24-25
4	Занятие 4	14.09.2021г.	24-25
5	Занятие 5	17.09.2021г.	25-26
6	Занятие 6	21.09.2021г.	25-26
7	Занятие 7	28.09.2021г.	26-27
		Октябрь	
1	Занятие 8	01.10.2021г.	26-27
2	Занятие 9	05.10.2021г.	28-29
3	Занятие 10	08.10.2021г.	28-29
4	Занятие 11	12.10.2021г.	29
5	Занятие 12	15.10.2021г.	29
6	Занятие 13	19.10.2021г.	30-31
7	Занятие 14	22.10.2021г.	30-31
8	Занятие 15	26.10.2021г.	31-32
9	Занятие 16	29.10.2021г.	31-32
		Ноябрь	
1	Занятие 17	02.11.2021г.	33-34
2	Занятие 18	05.11.2021г.	33-34
3	Занятие 19	09.11.2021г.	34-35
4	Занятие 20	12.11.2021г.	34-35
5	Занятие 21	16.11.2021г.	35-37
6	Занятие 22	19.11.2021г.	35-37
7	Занятие 23	23.11.2021г.	37-38
8	Занятие 24	26.11.2021г.	37-38
9	Занятие 25	30.11.2021г.	38-40
		Декабрь	
1	Занятие 26	03.12.2021г.	38-40
2	Занятие 27	07.12.2021г.	40-41
3	Занятие 28	14.12.2021г.	40-41
4	Занятие 29	17.12.2021г.	41-42

5	Занятие 30	21.12.2021г.	41-42
6	Занятие 31	24.12.2021г.	42-43
7	Занятие 32	28.12.2021г.	42-43
8	Занятие 33	31.12.2021г.	43-45
		Январь	
1	Занятие 34	11.01.2022г.	43-45
2	Занятие 35	14.01.2022г.	45-46
3	Занятие 36	18.01.2022г.	45-46
4	Занятие 37	21.01.2022г.	46-47
5	Занятие 38	25.01.2022г.	46-47
6	Занятие 39	28.01.2022г.	47-49
		Февраль	
1	Занятие 40	01.02.2022г.	47-49
2	Занятие 41	04.02.2022г.	50
3	Занятие 42	08.02.2022г.	50
4	Занятие 43	15.02.2022г.	51-52
5	Занятие 44	18.02.2022г.	51-52
6	Занятие 45	22.02.2022г.	52-53
7	Занятие 46	25.02.2022г.	52-53
		Март	
1	Занятие 47	01.03.2022г.	53-54
2	Занятие 48	04.03.2022г.	53-54
3	Занятие 49	11.03.2022г.	54-55
4	Занятие 50	15.03.2022г.	54-55
5	Занятие 51	18.03.2022г.	56-57
6	Занятие 52	22.03.2022г.	56-57
7	Занятие 53	25.03.2022г.	57-58
8	Занятие 54	29.03.2022г.	57-58
		Апрель	
1	Занятие 55	01.04.2022г.	58-59
2	Занятие 56	05.04.2022г.	58-59
3	Занятие 57	08.04.2022г.	60-61
4	Занятие 58	12.04.2022г.	60-61
5	Занятие 59	15.04.2022г.	61-62
6	Занятие 60	19.04.2022г.	61-62
7	Занятие 61	22.04.2022г.	62-63
8	Занятие 62	26.04.2022г.	62-63
9	Занятие 63	29.04.2022г.	63-64
		Май	
1	Занятие 64	03.05.2022г.	63-64
2	Занятие 65	06.05.2022г.	65-66
3	Занятие 66	10.05.2022г.	65-66
4	Занятие 67	13.05.2022г.	66-67

5	Занятие 68	17.05.2022г.	66-67
6	Занятие 69	20.05.2022г.	67-68
7	Занятие 70	24.05.2022г.	67-68
8	Занятие 71	27.05.2022г.	68
9	Занятие 72	31.05.2022г.	68

Младшая группа№11(3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
		Сентябрь	
1	Занятие 1	01.09.2021г.	23-24
2	Занятие 2	08.09.2021г.	23-24
3	Занятие 3	10.09.2021г.	24-25
4	Занятие 4	15.09.2021г.	24-25
5	Занятие 5	17.09.2021г.	25-26
6	Занятие 6	22.09.2021г.	25-26
7	Занятие 7	29.09.2021г.	26-27
		Октябрь	
1	Занятие 8	06.10.2021г.	26-27
2	Занятие 9	08.10.2021г.	28-29
3	Занятие 10	13.10.2021г.	28-29
4	Занятие 11	15.10.2021г.	29
5	Занятие 12	20.10.2021г.	29
6	Занятие 13	22.10.2021г	30-31
7	Занятие 14	27.10.2021г	30-31
8	Занятие 15	29.10.2021г	31-32
		Ноябрь	
1	Занятие 16	03.11.2021г.	31-32
2	Занятие 17	05.11.2021г	33-34
3	Занятие 18	10.11.2021г	33-34
4	Занятие 19	12.11.2021г.	34-35
5	Занятие 20	17.11.2021г	34-35
6	Занятие 21	19.11.2021г.	35-37
7	Занятие 22	24.11.2021г.	35-37
8	Занятие 23	26.11.2021г.	37-38
		Декабрь	
1	Занятие 24	01.12.2021г.	37-38
2	Занятие 25	03.12.2021г.	38-40
3	Занятие 26	08.12.2021г.	38-40

4	Занятие 27	10.12.2021г	40-41
5	Занятие 28	15.12.2021г.	40-41
6	Занятие 29	17.12.2021г	41-42
7	Занятие 30	22.12.2021г	41-42
8	Занятие 31	24.12.2021г.	42-43
9	Занятие 32	29.12.2021г	42-43
10	Занятие 33	31.12.2021г.	43-45
		Январь	
1	Занятие 34	12.01.2022г	43-45
2	Занятие 35	14.01.2022г.	45-46
3	Занятие 36	19.01.2022г.	45-46
4	Занятие 37	21.01.2022г.	46-47
5	Занятие 38	26.01.2022г	46-47
6	Занятие 39	28.01.2022г.	47-49
		Февраль	
1	Занятие 40	02.02.2022г.	47-49
2	Занятие 41	04.02.2022г	50
3	Занятие 42	09.02.2022г	50
4	Занятие 43	11.02.2022г.	51-52
5	Занятие 44	16.02.2022г	51-52
6	Занятие 45	18.02.2022г.	52-53
7	Занятие 46	25.022022г	52-53
		Март	
1	Занятие 47	02.03.2022г	53-54
2	Занятие 48	04.03.2022г.	53-54
3	Занятие 49	11.03.2022г.	54-55
4	Занятие 50	16.03.2022г	54-55
5	Занятие 51	18.03.2022г	56-57
6	Занятие 52	23.03.2022г	56-57
7	Занятие 53	25.03.2020г.	57-58
8	Занятие 54	30.03.2020г	57-58
		Апрель	
1	Занятие 55	01.04.2022г	58-59
2	Занятие 56	06.042022г.	58-59
3	Занятие 57	08.04.2022г	60-61
4	Занятие 58	13.04.2022г	60-61
5	Занятие 59	15.04.2022г	61-62
6	Занятие 60	20.04.2022г	61-62
7	Занятие 61	22.04.2022г	62-63
8	Занятие 62	27.04.2022г	62-63
9	Занятие 63	29.04.2022г.	63-64
		Май	
1	Занятие 64	04.05.2022г	63-64

2	Занятие 65	06.05.2022г	65-66
3	Занятие 66	11.05.2022г	65-66
5	Занятие 67	13.05.2022г	66-67
6	Занятие 68	18.05.2022г.	66-67
7	Занятие 69	20.05.2022г	67-68
8	Занятие 70,71	25.05.2022г	67-68
9	Занятие 72	27.05.2022г	68

Средняя группа №1(4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
		Сентябрь	
1	Занятие 1	02.09.2021г.	19-20
2	Занятие 2	07.09.2021г.	20
3	Занятие 4	09.09.2021г.	21-22
4	Занятие 5	14.09.2021г.	23
5	Занятие 7	16.09.2021г.	24-25
6	Занятие 8	21.09.2021г.	26
7	Занятие 10	28.09.2021г.	26-28
8	Занятие 11	30.09.2021г.	28-29
		Октябрь	
1	Занятие 13	05.10.2021г.	30-32
2	Занятие 14	07.10.2021г.	32
3	Занятие 16	12.10.2021г.	33-34
4	Занятие 17	14.10.2021г.	34
5	Занятие 19	19.10.2021г.	35
6	Занятие 20	21.10.2021г.	35-36
7	Занятие 22	26.10.2021г.	36-37
8	Занятие 23	28.10.2021г.	37-38
		Ноябрь	
1	Занятие 25	02.11.2021г.	39-40
2	Занятие 26	04.11.2021г.	40
3	Занятие 28	09.11.2021г.	41-42
4	Занятие 29	11.11.2021г.	42
5	Занятие 31	16.11.2021г.	43-44
6	Занятие 32	18.11.2021г.	44
7	Занятие 34	23.11.2021г.	45-46
8	Занятие 35	30.11.2021г.	46

		Декабрь	
1	Занятие 1	02.12.2021г.	48-49
2	Занятие 2	07.12.2021г.	49
3	Занятие 4	09.12.2021г.	50-51
4	Занятие 5	14.12.2021г.	51
5	Занятие 7	16.12.2021г.	52-53
6	Занятие 8	21.12.2021г.	54
7	Занятие 10	23.12.2021г.	54-56
8	Занятие 11	28.12.2021г.	56
9	Занятие 13	30.12.2021г.	57-58
		Январь	
1	Занятие 14	11.12.2022г.	58-59
2	Занятие 16	13.12.2022г.	59-60
3	Занятие 17	18.01.2022г.	60
4	Занятие 19	20.01.2022г.	61-62
5	Занятие 20	25.01.2022г.	62
6	Занятие 22	27.01.2022г.	63-64
		Февраль	
1	Занятие 23	01.02.2022г.	64
2	Занятие 25	03.02.2022г.	65-66
3	Занятие 26	08.02.2022г.	66
4	Занятие 28	10.02.2022г.	67-68
5	Занятие 29	15.02.2022г.	68
6	Занятие 31	17.02.2022г.	69-70
7	Занятие 32	22.02.2020г.	70
8	Занятие 34	24.02.2020г.	70-71
		Март	
1	Занятие 35	01.03.2022г.	71-72
2	Занятие 1	03.03.2022г.	72-73
3	Занятие 2	10.03.2022г.	73
4	Занятие 4	15.03.2022г.	74-75
5	Занятие 5	17.03.2022г.	75-76
6	Занятие 7	22.03.2022г.	76-77
7	Занятие 8	24.03.2022г.	77
8	Занятие 10	29.03.2022г.	78
9	Занятие 11	31.03.2022г.	79
Апрель			
1	Занятие 13	05.04.2022г.	80-81
2	Занятие 14	07.04.2022г.	81
3	Занятие 16	12.04.2022г.	82-83
4	Занятие 17	14.04.2022г.	83
5	Занятие 19	19.04.2022г.	84-85
6	Занятие 20	21.04.2022г.	85

7	Занятие 22	26.04.2022г.	86
8	Занятие 23	28.04.2022г.	87
		Май	
1	Занятие 25	05.05.2022г.	88-89
2	Занятие 26	12.05.2022г.	89
3	Занятие 28	17.05.2022г.	89-90
4	Занятие 29	19.05.2022г.	90
5	Занятие 31	24.05.2022г.	91-92
6	Занятие 32	26.05.2022г.	92
7	Занятие 34	31.05.2022г.	92-93

Средняя группа №13 (4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2021г.	19-20
2	Занятие 2	06.09.2021г.	20
3	Занятие 4	09.09.2021г.	21-22
4	Занятие 5	13.09.2021г.	23
5	Занятие 7	16.09.2021г.	24-25
6	Занятие 8	20.09.2021г.	26
7	Занятие 10	27.09.2021г.	26-28
8	Занятие 11	30.09.2021г.	28-29
Октябрь			
1	Занятие 13	04.10.2021г.	30-32
2	Занятие 14	07.10.2021г.	32
3	Занятие 16	11.10.2021г.	33-34
4	Занятие 17	13.10.2021г.	34
5	Занятие 19	18.10.2021г.	35
6	Занятие 20	21.10.2021г.	35-36
7	Занятие 22	25.10.2021г.	36-37
8	Занятие 23	28.10.2021г.	37-38
		Ноябрь	
1	Занятие 25	01.11.2021г.	39-40
2	Занятие 26	08.11.2021г.	40
3	Занятие 28	11.11.2021г.	41-42

4	Занятие 29	15.11.2021г.	42
5	Занятие 31	18.11.2021г.	43-44
6	Занятие 32	22.11.2021г.	44
7	Занятие 34	25.11.2021г.	45-46
8	Занятие 35	29.11.2021г.	46
		Декабрь	
1	Занятие 1	02.12.2021г.	48-49
2	Занятие 2	06.12.2021г.	49
3	Занятие 4	09.12.2021г.	50-51
4	Занятие 5	13.12.2021г.	51
5	Занятие 7	16.12.2021г.	52-53
6	Занятие 8	20.12.2021г.	54
7	Занятие 10	23.12.2021г.	54-56
8	Занятие 11	27.12.2021г.	56
9	Занятие 13	30.12.2021г.	57-58
		Январь	
1	Занятие 14	10.01.2022г.	58-59
2	Занятие 16	13.01.2022г.	59-60
3	Занятие 17	17.01.2022г.	60
4	Занятие 19	20.01.2022г.	61-62
5	Занятие 20	24.01.2022г.	62
6	Занятие 22	27.01.2022г.	63-64
7	Занятие 23	31.01.2022г.	64
		Февраль	
1	Занятие 25	03.02.2022г.	65-66
2	Занятие 26	07.01.2022г.	66
3	Занятие 28	10.02.2022г.	67-68
4	Занятие 29	14.02.2022г.	68
5	Занятие 31	17.02.2022г.	69-70
6	Занятие 32	21.02.2022г.	70
7	Занятие 34	24.02.2022г.	70-71
8	Занятие 35	28.02.2022г.	71-72
		Март	
1	Занятие 1	03.02.2022г.	72-73
2	Занятие 2	07.02.2022г.	73
3	Занятие 4	10.03.2022г.	74-75
4	Занятие 5	14.03.2022г.	75-76
5	Занятие 7	17.03.2022г.	76-77
6	Занятие 8	21.03.2022г.	77
7	Занятие 10	24.03.2022г.	78
8	Занятие 11	28.03.2022г.	79
9	Занятие 13	31.03.2022г.	80-81
		Апрель	

1	Занятие 14	04.04.2022г.	81
2	Занятие 16	07.04.2022г.	82-83
3	Занятие 17	11.04.2022г.	83
4	Занятие 19	14.04.2022г.	84-85
5	Занятие 20	18.04.2022г.	85
6	Занятие 22	21.04.2022г.	86
7	Занятие 23	25.04.2022г.	87
8	Занятие 25	28.04.2022г.	88-89
Май			
1	Занятие 26	05.05.2022г.	89
2	Занятие 28	12.05.2022г.	89-90
3	Занятие 29	16.05.2022г.	90
4	Занятие 31	19.05.2022г.	91-92
5	Занятие 32	23.05.2022г.	92
6	Занятие 34	26.05.2022г.	92-93
7	Занятие 35	30.05.2022г.	93
1	Занятие 30**	12.05.2020г.	90-91
2	Занятие 33**	19.05.2020г.	92
3	Занятие 36**	26.05.2020г.	93-94

Старшая группа №10 (5-6лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	06.09.2021г.	15-17
2	Занятие 2	08.09.2021г.	17
3	Занятие 4	13.09.2021г.	19-20
4	Занятие 5	15.09.2021г.	20
5	Занятие 7	20.09.2021г.	21-23
6	Занятие 8	22.09.2021г.	23-24
7	Занятие 10	27.09.2021г.	24-26
8	Занятие 11	29.09.2021г.	26
Октябрь			
1	Занятие 13	04.10.2021г.	28-29
2	Занятие 14*	06.10.2021г.	29
3	Занятие 16	11.10.2021г.	30-32
4	Занятие 17*	13.10.2021г.	32
5	Занятие 19	18.10.2021г.	33-34

6	Занятие 20	20.10.2021г.	34-35
7	Занятие 22	25.10.2021г.	35-37
8	Занятие 23	27.10.2021г.	37
		Ноябрь	
1	Занятие 25	01.11.2021г.	39-41
2	Занятие 26	03.11.2021г.	41
3	Занятие 28	08.11.2021г.	42-43
4	Занятие 29	10.11.2021г.	43
5	Занятие 31	15.11.2021г.	44-45
6	Занятие 32	17.11.2021г.	45
7	Занятие 34	22.11.2021г.	46-47
8	Занятие 35	24.11.2021г.	47
9	Занятие 1	29.11.2021г.	48-49
		Декабрь	
1	Занятие 2	01.12.2021г.	49-50
2	Занятие 4	06.12.2021г.	51-52
3	Занятие 5	08.12.2021г.	52
4	Занятие 7	13.12.2021г.	53-54
5	Занятие 8	15.12.2021г.	54
6	Занятие 10	20.12.2021г.	55-57
7	Занятие 11	22.12.2021г.	57
8	Занятие 13	27.12.2021г.	59-60
8	Занятие 14	29.12.2021г.	60
		Январь	
1	Занятие 16	10.01.2022г.	62
2	Занятие 17	12.01.2022г.	63
3	Занятие 19	17.01.2022г.	63-64
4	Занятие 20	19.01.2022г.	64
5	Занятие 22	24.01.2022г.	65-66
6	Занятие 23	26.01.2022г.	66
7	Занятие 25	31.01.2022г.	68-69
		Февраль	
1	Занятие 26	02.02.2022г.	69
2	Занятие 28	07.02.2022г.	70-71
3	Занятие 29	09.02.2022г.	71
4	Занятие 31	14.02.2022г.	71-72
5	Занятие 32	16.02.2022г.	72-73
6	Занятие 34	21.02.2022г.	73-74
7	Занятие 35	28.02.2022г.	74-75
		Март	
1	Занятие 1	02.02.2022г.	76-77
1	Занятие 2	07.03.2022г.	77-78
2	Занятие 4	14.03.2022г.	79-80

3	Занятие 5	16.03.2022г.	80
4	Занятие 7	21.03.2022г.	81-82
5	Занятие 8	23.03.2022г.	82
6	Занятие 10	28.03.2022г.	83-84
7	Занятие 11	30.03.2022г.	84
		Апрель	
1	Занятие 13	04.04.2022г.	86-87
2	Занятие 14	06.04.2022г.	87
3	Занятие 16	11.04.2022г.	88-89
4	Занятие 17	13.04.2022г.	89
5	Занятие 19	18.04.2022г.	89-91
6	Занятие 20	20.04.2022г.	91
7	Занятие 22	25.04.2022г.	91-93
8	Занятие 23	27.04.2022г.	93
		Май	
1	Занятие 25	04.04.2020г.	94-95
2	Занятие 26	11.04.2020г.	95-96
3	Занятие 28	16.04.2020г.	96-97
4	Занятие 29	18.05.2020г.	97
5	Занятие 31	23.05.2020г.	98-99
6	Занятие 32	25.05.2020г.	99
7	Занятие 34	30.05.2020г.	100-101

Старшая группа №7,5 (5-6лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
		Сентябрь	
1	Занятие 1	03.09.2021г.	15-17
2	Занятие 2	07.09.2021г.	17
3	Занятие 4	10.09.2021г.	19-20
4	Занятие 5	14.09.2021г.	20
5	Занятие 7	17.09.2021г.	21-23
6	Занятие 8	21.09.2021г.	23-24
7	Занятие 10	24.09.2021г.	24-26
8	Занятие 11	28.09.2021г.	26
		Октябрь	
1	Занятие 13	01.10.2021г.	28-29
2	Занятие 14	05.10.2021г.	29
3	Занятие 16	07.10.2021г.	30-32

4	Занятие 17	12.10.2021г.	32
5	Занятие 19	15.10.2021г.	33-34
6	Занятие 20	19.10.2021г.	34-35
7	Занятие 22	22.10.2021г.	35-37
8	Занятие 23	26.10.2021г.	37
9	Занятие 25	29.10.2021г.	39-41
		Ноябрь	
1	Занятие 26	02.11.2021г.	41
2	Занятие 28	09.11.2021г.	42-43
3	Занятие 29	12.11.2021г.	43
4	Занятие 31	16.11.2021г.	44-45
5	Занятие 32	19.11.2021г.	45
6	Занятие 34	23.11.2021г.	46-47
7	Занятие 35	26.11.2021г.	47
8	Занятие 1	30.11.2021г.	48-49
		Декабрь	
1	Занятие 2	03.12.2021г.	49-50
2	Занятие 4	07.12.2021г.	51-52
3	Занятие 5	10.12.2021г.	52
4	Занятие 7	14.12.2021г.	53-54
5	Занятие 8	17.12.2021г.	54
6	Занятие 10	21.12.2021г.	55-57
7	Занятие 11	24.12.2021г.	57
8	Занятие 13	28.12.2021г.	59-60
9	Занятие 14	31.12.2021г.	60
		Январь	
1	Занятие 16	11.01.2022г.	62
2	Занятие 17	14.01.2022г.	63
3	Занятие 19	18.01.2022г.	63-64
4	Занятие 20	21.01.2022г.	64
5	Занятие 22	25.01.2022г.	65-66
6	Занятие 23	28.01.2022г.	66
		Февраль	
1	Занятие 25	04.02.2022г.	68-69
2	Занятие 26	08.02.2020г.	69
3	Занятие 28	11.02.2020г.	70-71
4	Занятие 29	15.02.2020г.	71
5	Занятие 31	18.02.2020г.	71-72
6	Занятие 32	22.02.2020г.	72-73
7	Занятие 34	25.02.2020г.	73-74
		Март	
1	Занятие 35	01.03.2020г.	74-75
2	Занятие 1	04.03.2020г.	76-77

3	Занятие 2	11.03.2022г.	77-78
4	Занятие 4	15.03.2022г.	79-80
5	Занятие 5	18.03.2022г.	80
6	Занятие 7	22.03.2022г.	81-82
7	Занятие 8	25.03.2022г.	82
8	Занятие 10	29.03.2022г.	83-84
		Апрель	
1	Занятие 11	01.04.2022г.	84
2	Занятие 13	05.04.2022г.	86-87
3	Занятие 14	08.04.2022г.	87
4	Занятие 16	12.04.2022г.	88-89
5	Занятие 17	15.04.2022г.	89
6	Занятие 19	19.04.2022г.	89-91
7	Занятие 20	22.04.2022г.	91
8	Занятие 22	26.04.2022г.	91-93
9	Занятие 23	29.05.2022г.	93
		Май	
1	Занятие 25	06.05.2022г.	94-95
2	Занятие 26	10.05.2022г.	95
3	Занятие 28	13.05.2022г.	96-97
4	Занятие 29	17.05.2022г.	97-98
5	Занятие 31	20.05.2022г.	100
6	Занятие 32	24.05.2022г	101
7	Занятие 34	27.05.2022г	102=103
8	Занятие 35	31.05.2022г	103

Подготовительная к школе группа№14,8 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
		Сентябрь	
1	Занятие 1	02.09.2019г.	9-10
2	Занятие 2*	05.09.2019г.	10
3	Занятие 4	09.09.2019г.	11-13
4	Занятие 5*	12.09.2019г.	13
5	Занятие 7	16.09.2019г.	15-16
6	Занятие 8	19.09.2019г.	16
7	Занятие 10	23.09.2019г.	16-17

8	Занятие 11	26.09.2019г.	18
Октябрь			
1	Занятие 13	30.09.2019г.	20-21
2	Занятие 14*	03.10.2019г.	21-22
3	Занятие 16	07.10.2019г.	22-23
4	Занятие 17*	10.10.2019г.	23-24
5	Занятие 19	14.10.2019г.	24-25
6	Занятие 20*	17.10.2019г.	26
7	Занятие 22	21.10.2019г.	27-28
8	Занятие 23*	24.10.2019г.	28
9	Занятие 25	28.10.2019г.	29-32
Ноябрь			
1	Занятие 26*	31.10.2019г.	32
2	Занятие 28	07.11.2019г.	32-34
3	Занятие 29*	11.11.2019г.	34
4	Занятие 31	14.11.2019г.	34-36
5	Занятие 32*	18.11.2019г.	36
6	Занятие 34	21.11.2019г.	37-38
7	Занятие 35*	25.11.2019г.	38-39
8	Занятие 1	28.11.2019г.	40-41
9	Занятие 2*	02.12.2019г.	41
Декабрь			
1	Занятие 4	05.12.2019г.	42-43
2	Занятие 5*	09.12.2019г.	43
3	Занятие 7	12.12.2019г.	45-46
4	Занятие 8*	16.12.2019г.	46
5	Занятие 10	19.12.2019г.	47-48
6	Занятие 11*	23.12.2019г.	48
7	Занятие 13	26.12.2019г.	49-51
8	Занятие 14*	30.12.2019г.	51
Январь			
1	Занятие 16	09.01.2020г.	52-53
2	Занятие 17*	13.01.2020г.	53-54
3	Занятие 19	16.01.2020г.	54-56
4	Занятие 20*	20.01.2020г.	56
5	Занятие 22	23.01.2020г.	57-58
6	Занятие 23*	27.01.2020г.	58
Февраль			
1	Занятие 25	30.01.2020г.	59-60
2	Занятие 26*	03.02.2020г.	60
3	Занятие 28	06.02.2020г.	61-62
4	Занятие 29*	10.02.2020г.	62
5	Занятие 31	13.02.2020г.	63-64

6	Занятие 32*	17.02.2020г.	64
7	Занятие 34	20.02.2020г.	65-66
8	Занятие 35*	27.02.2020г.	66
Март			
1	Занятие 1	02.03.2020г.	72-73
2	Занятие 2*	05.03.2020г.	73
3	Занятие 4	12.03.2020г.	74-75
4	Занятие 5*	16.03.2020г.	75
5	Занятие 7	19.03.2020г.	76-78
6	Занятие 8*	23.03.2020г.	78
7	Занятие 10	26.03.2020г.	79-80
8	Занятие 11*	30.03.2020г.	80
Апрель			
1	Занятие 13	02.04.2020г.	81-82
2	Занятие 14*	06.04.2020г.	82
3	Занятие 16	09.04.2020г.	83
4	Занятие 17*	13.04.2020г.	84
5	Занятие 19	16.04.2020г.	84-86
6	Занятие 20*	20.04.2020г.	86
7	Занятие 22	23.04.2020г.	87-88
8	Занятие 23*	27.04.2020г.	88
9	Занятие 25	30.04.2020г.	88-89
Май			
1	Занятие 26*	07.05.2020г.	89-90
2	Занятие 28	14.05.2020г.	90-91
3	Занятие 29*	18.05.2020г.	91
4	Занятие 31	21.05.2020г.	92-93
5	Занятие 32*	25.05.2020г.	93
6	Занятие 34,35*	28.05.2020г.	95-96

Подготовительная к школе группа№9 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	03.09.2021г.	9-10
2	Занятие 2	08.09.2021г.	10

3	Занятие 4	10.09.2021г.	11-13
4	Занятие 5	15.09.2021г.	13
5	Занятие 7	17.09.2021г.	15-16
6	Занятие 8	22.09.2021г.	16
7	Занятие 10	24.09.2021г.	16-17
8	Занятие 11	29.09.2021г.	18
Октябрь			
1	Занятие 13	01.10.2021г.	20-21
2	Занятие 14	06.10.2021г.	21-22
3	Занятие 16	08.10.2021г.	22-23
4	Занятие 17	13.10.2021г.	23-24
5	Занятие 19	15.10.2021г.	24-25
6	Занятие 20	20.10.2021г.	26
7	Занятие 22	22.10.2021г.	27-28
8	Занятие 23	27.10.2021г.	28
9	Занятие 25	29.10.2021г.	29-32
Ноябрь			
1	Занятие 26	03.11.2021г.	32
2	Занятие 28	10.11.2021г.	32-34
3	Занятие 29	12.11.2021г.	34
4	Занятие 31	17.11.2021г.	34-36
5	Занятие 32	19.11.2021г.	36
6	Занятие 34	24.11.2021г.	37-38
7	Занятие 35	26.11.2021г.	38-39
		Декабрь	
1	Занятие 1	01.12.2021г.	40-41
2	Занятие 2	03.12.2021г.	41
3	Занятие 4	08.12.2021г.	42-43
4	Занятие 5	10.12.2021г.	43
5	Занятие 7	15.12.2021г.	45-46
6	Занятие 8	17.12.2021г.	46
7	Занятие 10	22.12.2021г.	47-48
8	Занятие 11	24.12.2021г.	48
9	Занятие 13	29.12.2021г.	49-51
8	Занятие 14	31.12.2021г.	51
Январь			
1	Занятие 16	12.01.2022г.	52-53
2	Занятие 17	14.01.2022г.	53-54
3	Занятие 19	19.01.2022г.	54-56
4	Занятие 20	21.01.2022г.	56
5	Занятие 22	27.01.2020г.	57-58
6	Занятие 23	26.01.2020г.	58

7	Занятие 25	28.01.2022г	59-60
Февраль			
1	Занятие 25	02.02.2022г.	59-60
2	Занятие 26	04.02.2022г.	60
3	Занятие 28	09.02.2022г.	61-62
4	Занятие 29	16.02.2022г.	62
5	Занятие 31	18.02.2022г.	63-64
6	Занятие 32	23.02.2022г.	64
7	Занятие 34	25.02.2022г.	65-66
		Март	
1	Занятие 35	02.03.2022г.	66
2	Занятие 1	04.03.2022г.	72-73
3	Занятие 2	9.03.2022г.	73
4	Занятие 4	11.03.2022г.	74-75
5	Занятие 5	16.03.2022г.	75
6	Занятие 7	18.03.2022г.	76-78
7	Занятие 8	23.03.2022г.	78
8	Занятие 10	25.03.2022г.	79-80
9	Занятие 11	30.03.2022г.	80
Апрель			
1	Занятие 13	01.04.2022г.	81-82
2	Занятие 14	06.04.2022г.	82
3	Занятие 16	08.04.2022г.	83
4	Занятие 17	12.04.2022г.	84
5	Занятие 19	15.04.2022г.	84-86
6	Занятие 20	19.04.2022г.	86
7	Занятие 22	22.04.2022г.	87-88
8	Занятие 23	26.04.2022г.	88
9	Занятие 25	29.05.2022г.	88-89
Май			
1	Занятие 26	04.05.2022г.	89-90
2	Занятие 28	06.05.2022г.	90-91
3	Занятие 29	11.05.2022г.	91
4	Занятие 31	13.05.2022г.	92-93
5	Занятие 32	18.05.2022г.	95-96
6	Занятие 34	20.05.2022	97
7	Занятие 35	25.05.2022	98

8	Занятие 36**	27.05.2022г.	98

Подготовительная к школе группа№12 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	03.09.2019г.	9-10
2	Занятие 2*	06.09.2019г.	10
3	Занятие 4	10.09.2019г.	11-13
4	Занятие 5*	13.09.2019г.	13
5	Занятие 7	17.09.2019г.	15-16
6	Занятие 8	20.09.2019г.	16
7	Занятие 10	24.09.2019г.	16-17
8	Занятие 11	27.09.2019г.	18
Октябрь			
1	Занятие 13	01.10.2019г.	20-21
2	Занятие 14*	04.10.2019г.	21-22
3	Занятие 16	08.10.2019г.	22-23
4	Занятие 17*	11.10.2019г.	23-24
5	Занятие 19	15.10.2019г.	24-25
6	Занятие 20*	18.10.2019г.	26
7	Занятие 22	22.10.2019г.	27-28
8	Занятие 23*	25.10.2019г.	28
9	Занятие 25	29.10.2019г.	29-32
Ноябрь			
1	Занятие 26*	01.11.2019г.	32
2	Занятие 28	05.11.2019г.	32-34
3	Занятие 29*	08.11.2019г.	34
4	Занятие 31	12.11.2019г.	34-36
5	Занятие 32*	15.11.2019г.	36
6	Занятие 34	19.11.2019г.	37-38
7	Занятие 35*	22.11.2019г.	38-39
8	Занятие 1	26.11.2019г.	40-41
9	Занятие 2*	29.11.2019г.	41
Декабрь			
1	Занятие 4	03.12.2019г.	42-43
2	Занятие 5*	06.12.2019г.	43
3	Занятие 7	10.12.2019г.	45-46
4	Занятие 8*	13.12.2019г.	46
5	Занятие 10	17.12.2019г.	47-48

6	Занятие 11*	20.12.2019г.	48
7	Занятие 13	24.12.2019г.	49-51
8	Занятие 14*	27.12.2019г.	51
Январь			
1	Занятие 16	31.12.2020г.	52-53
2	Занятие 17*	10.01.2020г.	53-54
3	Занятие 19	14.01.2020г.	54-56
4	Занятие 20*	17.01.2020г.	56
5	Занятие 22	21.01.2020г.	57-58
6	Занятие 23*	24.01.2020г.	58
Февраль			
1	Занятие 25	28.01.2020г.	59-60
2	Занятие 26*	31.01.2020г.	60
3	Занятие 28	04.02.2020г.	61-62
4	Занятие 29*	07.02.2020г.	62
5	Занятие 31	11.02.2020г.	63-64
6	Занятие 32*	14.02.2020г.	64
7	Занятие 34	18.02.2020г.	65-66
8	Занятие 35*	21.03.2020г.	66
Март			
1	Занятие 1	25.02.2020г.	72-73
2	Занятие 2*	28.02.2020г.	73
3	Занятие 4	03.03.2020г.	74-75
4	Занятие 5*	06.03.2020г.	75
5	Занятие 7	10.03.2020г.	76-78
6	Занятие 8*	13.03.2020г.	78
7	Занятие 10	17.03.2020г.	79-80
8	Занятие 11*	20.03.2020г.	80
Апрель			
1	Занятие 13	24.03.2020г.	81-82
2	Занятие 14*	27.03.2020г.	82
3	Занятие 16	31.03.2020г.	83
4	Занятие 17*	03.04.2020г.	84
5	Занятие 19	07.04.2020г.	84-86
6	Занятие 20*	10.04.2020г.	86
7	Занятие 22	14.04.2020г.	87-88
8	Занятие 23*	17.04.2020г.	88
9	Занятие 25	21.04.2020г.	88-89
Май			
1	Занятие 26*	24.04.2020г.	89-90
2	Занятие 28	28.04.2020г.	90-91
3	Занятие 29*	08.05.2020г.	91
4	Занятие 31	12.05.2020г.	92-93

5	Занятие 32*	15.05.2020г.	93
6	Занятие 34	19.05.2020	95-96
7	Занятие 35*	22.05.2020г.	96
8	Занятие 34	26.05.2020г.	95-96
	Занятие 35*	29.05.2020г.	96

Подготовительная к школе группа№ 6 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2019г.	9-10
2	Занятие 2*	04.09.2019г.	10
3	Занятие 4	09.09.2019г.	11-13
4	Занятие 5*	11.09.2019г.	13
5	Занятие 7	16.09.2019г.	15-16
6	Занятие 8	18.09.2019г.	16
7	Занятие 10	23.09.2019г.	16-17
8	Занятие 11	25.09.2019г.	18
Октябрь			
1	Занятие 13	30.09.2019г.	20-21
2	Занятие 14*	02.10.2019г.	21-22
3	Занятие 16	07.10.2019г.	22-23
4	Занятие 17*	09.10.2019г.	23-24
5	Занятие 19	14.10.2019г.	24-25
6	Занятие 20*	16.10.2019г.	26
7	Занятие 22	21.10.2019г.	27-28
8	Занятие 23*	23.10.2019г.	28
9	Занятие 25	28.10.2019г.	29-32
Ноябрь			
1	Занятие 26*	30.10.2019г.	32
2	Занятие 28	06.11.2019г.	32-34
3	Занятие 29*	11.11.2019г.	34
4	Занятие 31	13.11.2019г.	34-36
5	Занятие 32*	18.11.2019г.	36
6	Занятие 34	20.11.2019г.	37-38
7	Занятие 35*	25.11.2019г.	38-39
8	Занятие 1	27.11.2019г.	40-41

9	Занятие 2*	02.12.2019г.	41
Декабрь			
1	Занятие 4	04.12.2019г.	42-43
2	Занятие 5*	09.12.2019г.	43
3	Занятие 7	11.12.2019г.	45-46
4	Занятие 8*	16.12.2019г.	46
5	Занятие 10	18.12.2019г.	47-48
6	Занятие 11*	23.12.2019г.	48
7	Занятие 13	25.12.2019г.	49-51
8	Занятие 14*	30.12.2019г.	51
Январь			
1	Занятие 16	13.01.2020г.	52-53
2	Занятие 17*	15.01.2020г.	53-54
3	Занятие 19	20.01.2020г.	54-56
4	Занятие 20*	22.01.2020г.	56
5	Занятие 22	27.01.2020г.	57-58
6	Занятие 23*	29.01.2020г.	58
Февраль			
1	Занятие 25	03.02.2020г.	59-60
2	Занятие 26*	05.02.2020г.	60
3	Занятие 28	10.02.2020г.	61-62
4	Занятие 29*	12.02.2020г.	62
5	Занятие 31	17.02.2020г.	63-64
6	Занятие 32*	19.02.2020г.	64
7	Занятие 34	26.02.2020г.	65-66
8	Занятие 35*	02.03.2020г.	66
Март			
1	Занятие 1	04.03.2020г.	72-73
2	Занятие 2*	11.03.2020г.	73
3	Занятие 4	16.03.2020г.	74-75
4	Занятие 5*	18.03.2020г.	75
5	Занятие 7	23.03.2020г.	76-78
6	Занятие 8*	25.03.2020г.	78
7	Занятие 10	30.03.2020г.	79-80
8	Занятие 11*	01.04.2020г.	80
Апрель			
1	Занятие 13	06.04.2020г.	81-82
2	Занятие 14*	08.04.2020г.	82
3	Занятие 16	13.04.2020г.	83
4	Занятие 17*	15.04.2020г.	84
5	Занятие 19	20.04.2020г.	84-86
6	Занятие 20*	22.04.2020г.	86
7	Занятие 22	27.04.2020г.	87-88

8	Занятие 23*	29.04.2022г.	88
9	Занятие 25	06.05.2022г.	88-89
Май			
1	Занятие 26*	13.05.2022г.	89-90
2	Занятие 28	18.05.2022г.	90-91
3	Занятие 29*	20.05.2022г.	91
4	Занятие 31,32*	25.05.2022г.	92-93
5	Занятие 34,35*	27.05.2022г.	95-96

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Содержание изменений, дополнения	Реквизиты документа