Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад №30 города Ельца»

 Согласовано Утверждаю:

Педагогическим советом заведующий МБДОУ

МБДОУ д.с №30 г.Ельца детским садом №30 г.Ельца «Ромашка»

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А.Ларина

 Введено в действие приказом №\_\_\_от

 « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по области «Физическое развитие»**

к основной образовательной программе дошкольного образования

МБДОУ детского сада № 30 г.Ельца в младшей и средней группе общеразвивающей направленности

на 2021 - 2022 учебный год

Разработчик :

инструктор по физической культуре

 Романова И.Б.

Елец 2021 год

**Содержание**

1 младшая группа…………………………………………………….…….. 3

2 младшая группа……………………………………………………………23

Задачи образовательной деятельности «Физическая культура»

Содержание образовательной деятельности «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа…………………………………………………………… 50

Задачи образовательной деятельности «Физическая культура»

2.Содержание образовательной деятельности «Физическая культура»

3.Планируемые результаты освоения программы

Методическое обеспечение……………………………………….................63

**1 младшая группа**

**Задачи образовательной деятельности:**

 Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе

жизни. 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.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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.

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**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | **Дата** |  |
| **Название темы** | **Цели** | **по плану** | **по факту** | **Источник методической литературы** |
|  | 1. Приучать детей при ходьбе парами согласовывать свои движения с движениями рядом идущего ребенка, бегать свободно небольшими группами и всей группой в определенном направлении.2. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «стой».3. Воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой. | 03.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29  |
|  | 1. Приучать ходить и бегать в колонне по одному, продолжать учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.2. Развивать ориентирование в пространстве при ходьбе в разных направлениях.3. Воспитывать потребность в двигательной активности. | 05.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29  |
|  | 1. Учить детей медленному бегу, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.2. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.3. Воспитывать интерес к физической культуре. | 06.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29 |
|  | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.2. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.3. Воспитывать интерес к физической культуре. | 10.90.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29  |
|  | 1. Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.2. С помощью игрушек, игровых приемов развивать активные двигательные действия детей.3. Воспитывать интерес к физической культуре. | 12.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29  |
|  | 1. Учит ходить и бегать в колонне по одному,учить подпрыгивать на двух ногах на месте.2. Развивать умение детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем.3. Воспитывать у детей положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности. | 13.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29  |
|  | 1. Учить детей во время бега соблюдать расстояние междудруг другом, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ориентировку в пространстве.2. Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 17.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30  |
|  | 1. Учить подпрыгивать вверх легко и ритмично, стараясь коснуться подвешенного над головой предмета, использовать игровые образы для выразительности движений.2. Развивать физические качества (скорость, сила, гибкость).3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | 19.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30 |
|  | 1. Учить детей ходьбе и бегу бегом в колонне небольшими группами.2. Развивать ловкость, координацию движений.3. Воспитывать потребность в двигательной активности. | 20.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30  |
|  | 1. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, при ходьбе и беге, учить отталкивать мяч двумя руками.2. Развивать ориентирование в пространстве, умение действовать по сигналу.3. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту, выносливость. | 24.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30  |
|  | 1. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по прямой линии, упражнять в катании мяча друг другу двумя руками.2. Развивать навыки лазания, ползания; ловкость.3. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения. | 26.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30  |
|  | 1. Учить детей в ползании на четвереньках, развивая координацию движений; упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур.2. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя. | 27.09.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30  |
|  | **Октябрь** |  |  |  |
|  | 1. Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.2. Развивать гибкость, выносливость и координацию.3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. | 01.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движение лягушат,совершенствовать у детей навыки и умения в подлезании под предметы.2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.3. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании. | 03.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в подлезании под шнур2. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 04.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.2. Развивать умение ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движений рук и ног.3. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой. | 08.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Учить детей прыжкам в высоту через шнур.2. Развивать умение ориентироваться в пространстве, в беге врассыпную (подвижная игра "Самолеты").3. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой. | 10.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.2. Развивать скоростные, силовые качества у детей.3. Воспитывать любовь к спорту. | 11.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31  |
|  | 1. Учить детей ходить по очерченным линиям друг за другом, учить детей перешагивать через препятствия высотой 25-30 см.2. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 15.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31  |
|  | 1. Учить лазанию по наклонной доске на четвереньках, упражнять в беге с увертыванием.2. Развивать ловкость, навыки лазания и ползания.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 17.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31  |
|  | 1. Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.3. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения. | 18.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31  |
|  | 1. Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.2. Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.3. Воспитывать положительное отношение к подвижным играм. | 22.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31  |
|  | 1. Продолжать учить подлезанию под предметы. Разучивание прыжков с продвижением вперед2. Развивать координацию движений.3. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям. | 24.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.2. Развивать умение ходить парами друг за другом.3. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям. | 25.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
|  | 1. Учить детей ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге2. Развивать ловкость, координацию движений.3. Воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. | 29.10.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 30-31  |
| Ноябрь |
|  | 1. Учить детей прыгать с высоты, беге с увертыванием.2. Развивать навык катания мячей между предметами; повторить прыжки с продвижением вперед (2-3 раза).3. Воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | 01.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31,32,33  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч брошенный оспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении.2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.3. Воспитывать положительное отношение к спорту. | 05.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31,32,33  |
|  | 1. Учить ходить и бегать врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске , в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги2. Развивать координацию движений и глазомер.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 07.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31,32,33  |
|  | 1. Учить ходьбе по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить пркатываниемяча.2. Развивать чувство равновесия, умение ходить ровно по ограниченному пространству (подвижная игра " По тропинке").3. Воспитывать положительное отношение к физической деятельности. | 08.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 31,32,33  |
|  | 1. Обучать упражнениям на развитие мышц рук, научить детей выполнять упражнения на развитие мышц ног, равновесие.2. Развивать навыки ползания и лазания.3. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила. | 12.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33  |
|  | 1. Учить ходить и бегать по кругу, мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча2. Развивать координацию движений, ловкость при прокатывании мяча между предметами.3. Воспитывать умение согласовывать движения. | 14.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33  |
|  | 1. Учить детей энергично отбивать мяч кистью, развивать у детей ловкость, развивать умение использовать знакомые предметы в в незнакомых ситуациях2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость, координацию).3. Воспитывать положительное отношение к физической культуре. | 15.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33  |
|  | 1. Учить детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала, ходьбе и бегу с изменением направления.2. Развивать координацию движений (подвижная игра "Не задень линии").3. Воспитывать любовь к спорту. | 19.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33  |
|  | 1. Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу2. Развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, равновесие.3. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании. | 21.11.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3 лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011 С. 145  |
|  | 1. Обучать детей слазить, спрыгивать с невысоких предметов, обучать детей влезанию на предмет,2. Развивать двигательную активность детей.3. Воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. | 22.11.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3 лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011 С. 157  |
|  | 1. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.2. Развивать ориентировку в пространстве; сохранение устойчивого равновесия и прыжках.3. Воспитывать спортивный интерес. | 26.11.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3 лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011 С. 157  |
|  | 1. Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу2. Развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, равновесие.3. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании. | 28.11.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011 С. 145  |
|  | 1. Учить детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала, ходьбе и бегу с изменением направления.2. Развивать координацию движений (подвижная игра "Не задень линии").3. Воспитывать любовь к спорту. | 29.11.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33  |
|  | **Декабрь** |  |  |  |
|  | 1. Обучать детей слазить, спрыгивать с невысоких предметов, обучать детей влезанию на предмет,2. Развивать двигательную активность детей.3. Воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. | 03.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33-34  |
|  | 1. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.2. Развивать ориентировку в пространстве; сохранение устойчивого равновесия и прыжках.3. Воспитывать спортивный интерес. | 05.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33-34  |
|  | 1. Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках с продвижением вперед.2. Развивать умение реагировать на сигналы; выполнять правила в подвижных играх.3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 06.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33-34  |
|  | 1. Учить ходить парами друг за другом, построение в колонну по ориентирам2. Развивать координацию движений, самостоятельность.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 10.12.21 |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С.33-34  |
|  | 1. Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.2. Развивать ориентировку в пространстве.3. Воспитывать положительное отношение к подвижным играм. | 12.12.2020г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 34-35  |
|  | 1. Учить ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.2. Развивать реакцию на сигнал (подвижная игра "Лови мяч"); упражнять в прокатывании мяча.3. Воспитывать любовь к физкультуре. | 13.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 34-35  |
|  | 1. Продлжать учить ходить парами друг за другом, продолжать упражнять в ползании на четвереньках.2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.3. Воспитывать потребность в двигательной активности. | 17.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 34-35  |
|  | 1. Продолжать учить детей ходить скользящим шагом, учить делать поворот переступанием.2. Развивать ловкость, внимание, смекалку.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 19.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 34-35  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу не касаясь пола руками.2. Развивать гибкость, выносливость, координацию.3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 20.12.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 34-35  |
|  | 1. Упражнять детей в умении группироваться при лазании под дугу; закреплять прокатывание мяча между предметами.2. Развивать умение выполнять правила в подвижных играх.3. Воспитывать любовь к физическим упражнениям. | 24.12.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 201  |
|  | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.2. Развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 26.12.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 201  |
|  | 1. Разучить построение в колонну по ориентирам; повторить катание мячей с попаданием в цель (расстояние 1,5 м); упражнять в беге.2. Развивать ориентировку в пространстве.3. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании. | 27.12.2021г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 214  |
| Январь |
|  | 1. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.2. Развивать глазомер, координацию движений.3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | 14.01.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 214  |
|  | 1. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по прямой линии, упражнять в катании мяча друг другу двумя руками.2. Развивать навыки лазания, ползания; ловкость.3. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения. | 16.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 29-30  |
|  | 1. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, продолжать учить ползать на четвереньках, развивать точность движений.2. Развивать координацию движений и реакцию на сигнал (подвижная игра "Зайка беленький сидит").3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 17.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 35 |
|  | 1. Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки, упражнять в ходьбе скользящим шагом2. Развивать навыки лазания, ползания.3. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании. | 21.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 35  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания, при спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.3. Воспитывать положительное отношение к подвижным играм. | 23.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 36-37  |
|  | 1. Продолжать учить катать мяч между предметами, повторение прыжков с продвижением вперед.2. Развивать физическую активность детей.3. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх. | 24.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 36-37  |
|  | 1. Обучать ходьбе и бегу по глубокому снегу, обучать детей метанию снежков в цель.2. Развивать координацию движений; упражнять в ловле и катании мяча (подвижная игра "Поймай - прокати").3. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию. | 28.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 36-37  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе переменным шагом. Беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.2. Развивать глазомер, внимание, смекалку.3. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | 30.01.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 36-37  |
|  | 1. Продолжать учить катать мячи между предметами, повторение прыжков с продвижением вперед, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади.2. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг.3. Воспитывать любовь к физической культуре. | 31.01.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 242  |
| Февраль |
|  | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в прыжках через невысокие предметы.2. Развивать умение ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движений рук и ног.3. Формировать положительное отношение к подвижным играм. | 04.02.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 242  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания, при спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.3. Воспитывать положительное отношение к подвижным играм. | 06.02.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 256  |
|  | **Февраль** |  |  |  |
|  | 1. Разучить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; повторить прыжки через невысокие предметы; упражнять в чередовании ходьбы и бега.2. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.3. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию. | 07.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; повторить прыжки с продвижением вперед.2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | 11.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37  |
|  | 1. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.3. Воспитывать положительное отношение к спорту. | 13.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37  |
|  | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.2. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.3. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения. | 14.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37  |
|  | 1. Разучить перестроение в колонну по ориентирам; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в беге.2. Развивать ориентировку в пространстве (подвижная игра "Мыши и кот").3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении. | 18.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37-38  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.2. Развивать смекалку, глазомер, координацию движений.3. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию. | 20.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37-38  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе переменным шагом.2. Развивать координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 21.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37-38  |
|  | 1. Разучить технику ходьбы способом "змейка"; повторить перестроение в колонну по ориентирам; упражнять в лазании и беге (подвижная игра "Наседка и цыплята").2. развивать умение выполнять правила в подвижных играх.3. Воспитывать потребность в двигательной активности. | 25.02.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987. С. 37-38  |
|  | 1. Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.2. Развивать физические качества (сила, гибкость, выносливость).3. Воспитывать у детей потребность в физическом совершенствовании. | 27.02.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 299  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии; повторить ходьбу "змейкой".2. Развивать координацию движений, пространственные отношения.3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 28.02.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 313  |
| Март |
|  | 1. Разучить подлезание под предметы.2. Развивать реакцию на сигнал, упражнять в прыжках (подвижная игра "Лягушки").3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 03.03.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 313  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии; повторить ходьбу "змейкой".2. Развивать координацию движений, пространственные отношения.3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 05.03.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 313  |
|  | 1. Учить ходить и бегать по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.2. Развивать смекалку, ловкость, самостоятельность.3. Воспитывать желание заниматься спортом. | 06.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С. 38-39  |
|  | 1. Разучить технику прыжков с места через предметы; повторить подлезание под предметы; упражнять в бросании и ловле мяча (подвижная игра "Подбрось-поймай").2. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.3. Формировать положительное отношение к физической культуре. | 10.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С. 38-39  |
|  | 1. Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах; повторить прыжки между предметами.2. Развивать навыки лазания, ползания.3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 12.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С. 38-39  |
|  | 1. Разучить ловлю мяча после 2-3-х разового удара об пол; повторить прыжки с места через предметы.2. Развивать в игре умения перепрыгивать через предмет.3. Формировать потребность в двигательной активности. | 17.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С. 38-39  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места.2. Развивать ловкость при прокатывании мяча.3. Формировать потребность в физическом совершенствовании. | 19.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.39-40  |
|  | 1. Разучить построение и перестроение в круг по ориентирам; упражнять детей в ловле мяча после 2-3-х разового удара об пол.2. Развивать координацию движений (подвижная игра "Пройди - не задень").3. Формировать положительное отношение к подвижным играм. | 20.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.39-40  |
|  | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.2. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «стой», «лови».3. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию. | 24.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.39-40  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях.2. Развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх.3. Воспитывать положительное отношение к физической культуре. | 26.03.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.39-40  |
|  | 1. Разучить технику бега по кругу в колонне по одному; повторить построение и перестроение в круг по ориентирам; упражнять в подлезании различными способами.2. Развивать ловкость и красоту движений, ориентировку в пространстве.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 27.03.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 361  |
|  | 1. Повторить упражнения в ползании. 2. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 31.03.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 361  |
| Апрель |
|  | 1. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.2. Развивать координацию движений.3. Формировать потребность в двигательной активности. | 02.04.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 378  |
|  | 1. Закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени.2. Развивать физические качества (сила, скорость, гибкость).3. Воспитывать потребность в физическом совершенствовании. | 03.04.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 378  |
|  | 1. Разучить технику перелезания через предметы; повторить бег по кругу в колонне по одному; упражнять в спрыгивании с предметов (подвижная игра "Воробушки и кот").2. Развивать ловкость, подвижность, смекалку.3. Формировать желание заниматься физической культурой. | 07.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.40  |
|  | 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.2. Развивать умение энергично отталкиваться ногами и правильно приземляться в прыжках.3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | 09.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.40  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.2. Развивать глазомер, координацию движений.3. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения. | 10.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.40  |
|  | 1. Разучить спрыгивание с высоты (10-15 см) на мат, удерживая равновесие; повторить перелезания через предметы; упражнять в катании мячей.2. Развивать навыки лазанья, ползания.3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 14.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.40  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.3. Формировать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 16.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.3. Формировать потребность в физическом совершенствовании. | 17.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41  |
|  | 1. Разучить метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу и от груди); повторить спрыгивания с высоты (10-15 см) на мат, удерживая равновесие.2. Развивать ориентировку пространстве.3. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх. | 21.04.2022г |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41  |
|  | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.3. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой. |  |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении.3. Формировать потребность в двигательной активности. | 23.04.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41  |
|  | 1. Разучить построение и перестроение в шеренгу с помощью воспитателя; повторить метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу и от груди).2. Развивать глазомер, гибкость, выносливость.3. Воспитывать интерес к подвижным играм. | 24.04.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 426  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами.2. Развивать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.3. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 28.04.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 426  |
|  | 1. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.2. Развивать ловкость и быстроту движений (подвижная игра "Лохматый пес").3. Обогащать двигательный опыт детей. | 30.04.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 440  |
|  | **Май** |  |  |  |
|  | 1. Упражнять в прыжках в прямом направлении.2. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.3. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. | 05.05.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 440  |
|  | 1. Разучить перестроение в колонну по ориентирам; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в беге.2. Развивать ориентировку в пространстве (подвижная игра "Мыши и кот").3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении. | 07.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С. 37-38  |
|  | 1. Упражнять в прыжках в прямом направлении.2. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.3. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. | 12.05.2022г. |  | Развивающие занятия с детьми 2-3лет. Под ред. Л.А.Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2011С. 440  |
|  | 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную. 2. Развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 14.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |
|  | 1. Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах; упражнять в ползании, ориентации в пространстве, сочетании различных движений.2. Развивать умение бегать свободно, не опуская голову.3. Формировать положительное отношение к спорту. | 15.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |
|  |
|  | 1. Разучить лазание по гимнастической стенке (по лесенке-стремянке) удобным для детей способом; повторить бег по кругу парами; упражнять в прыжках различными способами (подвижная игра " С кочки на кочку").2. Развивать гибкость, выносливость, координацию движений.3. Формировать потребность в двигательной активности. | 19.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |
|  | 1. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.2. Развивать умение выполнять правила в подвижных играх.3. Воспитывать самостоятельность при выполнении заданий. | 21.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |
|  | 1. Закрепить умение прыгать с продвижением вперед, через линии и невысокие предметы; повторить лазание по гимнастической стенке; упражнять в метании (подвижная игра "Кто дальше бросит").2. Развивать глазомер, умение согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.3. Формировать потребность в физическом совершенствовании. | 22.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.42-43  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.2. Развивать навыки лазанья, ползания.3. Воспитывать любовь к физической культуре. | 26.05.2021г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |
|  | 1. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.2. Развивать физические качества (сила, скорость, гибкость).3. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх. | 28.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |
|  | 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.2. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | 29.05.2022г. |  | Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.С.41-42  |

**2 младшая группа**

1.Задачи образовательной деятельности «Физическая культура»

Задачи, специфичные для детей данного возраста:

1) Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

2) Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

3) Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игру более сложные правила со сменой видов движений.

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

5) Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

6) Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

7) Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

8) Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Задачи образовательной деятельности

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.Содержание образовательной деятельности «Физическая культура»

 Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному. Перестроения из колонны по одному в круг и колонну по два в движении. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Основные движения:

* Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
* Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
* Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
* Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через брев­но. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
* Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас­стояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Общеразвивающие упражнения:

* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
* Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения: Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры:

* С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
* С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку».
* С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
* С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
* На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема образовательной деятельности | Содержание образовательной деятельности | Дата | Методическая литература |
| по плану | по факту |
| Сентябрь |
| 1. |  | Приучать детей при ходьбе парами согласовывать свои движения с движениями рядом идущего ребенка, бегать свободно небольшими группами и всей группой в определенном направлении, выполнять движения в соответствии с сигналами. | 3.09.21 |  | Парамонова Л.А. «Развивающие занятия с детьми 3-4 лет». - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010., с. 17. |
| 2. |  | Обучать ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Формировать потребность в двигательной активности. | 04.09.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.23. |
| 3. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | 06.09.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.24. |
| 4. |  | Приучать ходить свободно в колонне по одному, совершенствовать навык ползания на четвереньках по прямой 2-3 м. С помощью игрушек, игровых приемов стимулировать активные двигательные действия детей. | 10.09.21 |  | Парамонова Л.А. «Развивающие занятия с детьми 3-4 лет». - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010., с. 35. |
| 5. |  | Формировать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании.Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. |  |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.25.  |
| 6. |  | Формировать умение подпрыгивать вверх легко и ритмично, стараясь коснуться подвешенного над головой предмета, использовать игровые образы для выразительности движений. | 14.09.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.51. |
| 7. |  | Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по прямой линии, упражнять в катании мяча друг другу двумя руками. | 18.09.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.67. |
| 8. |  | Формировать умение группироваться при лазании под шнур.Развивать ориентирование в пространстве, умение действовать по сигналу. | 20.09.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.26.  |
| 9. |  | Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.Приучать детей к совместным действиям в коллективной игре, соблюдать простейшие правила игр. | 21.09.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.67. |
| 10. |  | Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | 25.09.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.23,24.  |
| 11. |  | Упражнять в прокатывании мяча двумя руками; обогащать двигательный опыт детей, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с заданным направлением.Развивать ловкость, координацию движений. | 27.09.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.67. |
| 12. |  | Упражнять детей в беге с мячом, в прыжках; приучать выполнять движения в соответствии с сигналами.Развивать ловкость, координацию движений.Формировать потребность в двигательной активности. | 28.09.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.26. |
| Октябрь |
| 1. |  | Учить детей катать мяч по прямой в заданном направлении; упражнять в ходьбе друг за другом, в умении согласовывать свои движения (подвижная игра "Поезд"). | 02.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.85. |
| 2. |  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. | 04.10.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.28. |
| 3. |  | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч; повторять прыжки на месте. | 05.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.85. |
| 4. |  | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать умение ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движений рук и ног. | 09.10.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. с.29.  |
| 5. |  | Разучить построение в круг (с помощью воспитателя). Развивать умение ориентироваться в пространстве, в беге врассыпную (подвижная игра "Самолеты"). | 11.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.104. |
| 6. |  | Упражнять детей в равновесии, в прокатывании мяча друг другу; повторить катание мячей по прямой. | 12.10.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014. |
| 7. |  | Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | 16.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.120. |
| 8. |  | Упражнять детей в беге колонной по одному, ползать и подлезать под препятствие (подвижная игра «В воротики»); закреплять умение строиться в круг. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. | 18.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.124 |
| 9. |  | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании.Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 19.10.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.30. |
| 10. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии. | 23.10.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.31. |
| 11. |  | Разучить ползание под предметами; упражнять детей в координировании своих движений в прыжке. | 25.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.143. |
| 12. |  | Повторить бег в колонне по одному; упражнять в ходьбе с выполнением заданий.Развивать координацию движений. | 26.10.21 |  | Развивающие занятия с детьми 3-4 лет под ред. Парамоновой Л.А.- М.ОЛМА Медиа Групп, 2010 г.С.143. |
| Ноябрь |
| 1. |  | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 06.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.33. |
| 7. |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | 21.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.35. |
| 8. |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | 22.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.35. |
| 9. |  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | 23.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.37. |
| 10. |  | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | 27.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.37. |
| 11. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжка. | 29.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.38. |
| 12. |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжка. | 30.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.38. |
| Декабрь |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | 5.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.40. |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | 6.11.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.40. |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | 7.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.40. |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча междупредметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 12.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.41. |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча междупредметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 13.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.41. |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча междупредметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 14.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.41. |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять вползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 19.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.42 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 20.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.42 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять вползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 21.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.42 |
|  |  | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 26.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.43 |
|  |  | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 27.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.43 |
|  |  | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 28.12.21 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.43 |
| Январь |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 9.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.45 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 10.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.45 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 11.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.45 |
|  |  | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 16.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.46 |
|  |  | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 17.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.46 |
|  |  | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 18.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.46 |
|  |  | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 23.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.47 |
|  |  | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 24.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.47 |
|  |  | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 25.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.47 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | 30.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.50 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | 31.01.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.50 |
| Февраль |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | 1.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.50 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 6.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.51 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 7.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.51 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 8.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.51 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 13.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.52 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 14.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.52 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 15.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.52 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | 20.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.53 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | 21.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.53 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | 22.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.53 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | 27.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.54 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | 28.02.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.54 |
| Март |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | 1.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.54 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | 6.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.56 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | 7.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.56 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | 13.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.56 |
|  |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловли его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 14.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.57 |
|  |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловли его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 15.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.57 |
|  |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловли его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 20.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.57 |
|  |  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе наповышенной опоре. | 21.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.58 |
|  |  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе наповышенной опоре. | 22.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.58 |
|  |  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе наповышенной опоре. | 27.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.58 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 28.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.60 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 29.03.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.60 |
| Апрель |
|  |  | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 3.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.60 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 4.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.61 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 5.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.61 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 10.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.61 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег свыполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 11.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.62 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег свыполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 12.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.62 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег свыполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 17.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.62 |
|  |  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 18.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.63 |
|  |  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 19.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.63 |
|  |  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 24.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.63 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | 25.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.65 |
|  |  | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | 26.04.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.65 |
| Май |
|  |  | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | 8.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.65 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | 15.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.66 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | 16.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.66 |
|  |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | 17.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.66 |
|  |  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | 22.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.67 |
|  |  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | 23.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.67 |
|  |  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | 24.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.67 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | 29.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.68 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | 30.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.68 |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | 31.05.22 |  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М., МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ,2014.С.68 |

**Средняя группа**

Задачи образовательной деятельности «Физическая культура»

Задачи, специфичные для детей данного возраста:

- развитие памяти через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение;

- развитие образного и пространственного мышления;

- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений под музыку;

- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи образовательной деятельности

 1.Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

1. Содержание образовательной деятельности «Физическая культура»

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (подпрыгивание на высоту 15—20 см.). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами: представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур*.*

Подвижные игры:

«Принеси предмет», «Попади в круг», «Найди зайку», «Птички и зайчики», «Доползи до погремушки», «Пройди – не задень», « Найди себе пару», «Скачем по лужам», «Поймай бабочку», «Мыши и кот», «Охотники и заяц», «Толкай мяч», «Воробышки и автомобиль», «Мыши и кот», «Запретный круг», «Поймай бабочку», «Пройди – не задень», «Птички в гнездышках», «Зайки в огороде», «Толкай мяч», «Мыши и кот», «Быстро возьми — быстро положи», «Мы веселые ребята», «Скорее в круг», «Птички в гнездышках», «Доползи», «Скачем по лужам», «Поймай бабочку», «Зайцы и волк».

**Средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание образовательной деятельности** | **Дата** | **Методическая литература** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Сентябрь** |
| **1-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. **С.20** | 3.09 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. **С.21**  | 5.09 |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. **С.22** | 6.09 |  |
| **2-я****неделя** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. **С.22** | 10.09 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. **С.24** | *12.09* |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. **С.24** | *13.09* |  |
| **3-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. **С.25** | 17.09 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в бросании мяча; лазании под дугой: прыжках на двух ногах. **С. 27** | *19.09* |  |
| Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. **С.27** | *20.09* |  |
| **4-я****неделя** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. **С.28** | *24.09* |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в равновесии, лазании под шнур, прыжках на двух ногах. **С.29** | *26.09* |  |
| Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. **С.30** | *27.09* |  |
| Октябрь |
| **1-я неделя** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. **С. 31** | *1.10* |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в равновесии; в прыжках на двух ногах до косички. **С. 33** | *3.10* |  |
| **9**Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. **С. 33** | *4.10* |  |
| **2-я неделя** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. **С. 34** | *8.10* |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; прокатывании мяча между предметами. **С. 35** | *10.10* |  |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. **С. 35** | *11.10* |  |
| **3-я неделя** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. **С. 36** | *15.10* |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в лазании под дугу; в прыжках на двух ногах; подбрасывании мяча двумя руками. **С. 36** | *17.10* |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. **С. 37** | *18.10* |  |
| **4-я** **неделя** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. **С. 37** | *22.10* |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в лазании под шнур; прокатывании мяча по дорожке. **С. 38** | *24.10* |
| Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. **С. 39** | *25.10* |  |
| Ноябрь |
| **1-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. **С. 40** | 5.11 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; бросании мяча и ловля его двумя руками. **С. 41** | 7.11 |  |
| Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. **С.41** | 8.11 |  |
| **2-я****неделя** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. **С. 42** | 12.11 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; перебрасывании мяча друг другу. **С. 43** | 14.11 |  |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. **С. 44** | 15.11 |  |
| **3-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. **С. 44** | 19.11 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой; ползании с опорой на ладони и ступни; прыжках на двух ногах между предметами. **С. 45** | 21.11 |  |
| Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. **С. 46** | 22.11 |  |
| **4-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. **С. 46** | 26.11 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в равновесии; ползании по гимнастической скамейке; прыжках на двух ногах до кубика. **С. 47** | 28.11 |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. **С. 48** | 29.11 |  |
| Декабрь |
| **1-я****неделя** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. **С. 49** | 3.12 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. **С. 50** | 5.12 |  |
| Упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; прокатывании мяча между предметами. **С. 50** | 6.12 |  |
| **2-я****неделя** | **.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. **С. 51** | 10.12 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. **С.52** | 12.12 |  |
| Упражнять в прыжках со скамейки; прокатывании мяча; беге по дорожке. **С. 52**  | 13.12 |  |
| **3-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. **С. 53** | 17.12 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. **С. 55** | 19.12 |  |
| Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; ползании на четвереньках; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. **С. 55**  | 20.12 |  |
| **4-я****неделя** | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. **С. 55** | 24.12 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. **С. 57** | 26.12 |  |
| Упражнять в ползании по гимнастической скамейке; равновесии; прыжках на двух ногах. **С. 57**  | 27.12 |  |
| **5-я****неделя** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. **С. 49** | 31.12 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Январь |
| **2-я****неделя** | Упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; подбрасывании мяча вверх. **С.59** | 10.01 |  |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. **С.58**  | 9.01 |  |
| **3-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. **С. 60** | 14.01 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в отбивании малого мяча одной рукой; прыжках на двух ногах; равновесии. **С. 61** | 16.01 |  |
| Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Повторить ходьбу на носках между предметами. **С. 61** | 17.01 |  |
| **4-я****неделя** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. **С. 62** | 21.01 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  |
| Упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах; ползании «по-медвежьи»; прыжках на двух ногах. **С. 63** | 23.01 |  |
| Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур. **С. 64** | 24.01 |  |
| **5-я****неделя** | Упражнять детей в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. **С. 65** | 26.01 |  |
| Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; в лазании под шнур, не касаясь руками пола. **С.65** | 30.01 |  |
| Упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах; ползании «по-медвежьи»; прыжках на двух ногах. **С. 63** | 31.01 |  |
| Февраль |
| **1-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. **С. 66** | 4.02 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. **С. 68** | 6.02 |  |
| **(**Упражнять в ходьбе, перешагивая через набивные мячи; в прыжках через шнур; перебрасывании мячей друг другу.**С. 67** | 7.02 |  |  |
| **2-я****неделя** |  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. **С. 68** | 11.02 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  Упражнять в прыжках на двух ногах; прокатывании мячей друг другу; в ходьбе на носках. **С. 69** | 13.02 |  |
| Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. **С. 69** | 14.02 |  |
| **3-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. **С. 70** | 18.02 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. **С. 71** | 20.02 |  |
|  Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель; ползании по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах. **С. 71** | 21.02 |  |
| **4-я****неделя** |  Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. **С. 71** | 25.02 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. **С. 73** | 27.02 |  |
| Упражнять в ползании по гимнастической скамейке; равновесии; прыжках на правой и левой ноге **С. 72**  | 28.02 |  |
| Март |
| **1-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. **С. 73** | 3.03 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах. **С.74** | 5.03 |  |
|  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. **С. 74** | 6.03 |  |
| **2-я****неделя** |  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. **С. 75** | 10.03 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в прыжках в длину; перебрасывании мяча через шнур; прокатывании мяча друг другу. **С. 76** | 12.03 |  |
| Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. **С. 77** | 13.03 |  |
| **3-я****неделя** |  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. **С. 77** | 17.03 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в прокатывании мяча между предметами; ползании по гимнастической скамейке; равновесии. **С. 78** | 19.03 |  |
| Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). **С. 78** | 20.03 |  |
| **4-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. **С. 79** | 24.03 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в лазании по гимнастической стенке; ходьбе по доске; прыжках на двух ногах через шнуры. **С. 80** | 26.03 |  |
| Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. **С. 80** | 27.03 |  |
| **5-я****неделя** | Упражнять в перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы; в прокатывании мяча друг другу; в прыжках в длину с места. **С. 76**  | 31.03 |  |
| Апрель |
| **1-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. **С. 81** | 2.04 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. **С. 82** | 3.04 |  |
| **2-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. **С. 83** | 7.04 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. **С. 83** | 9.04 |  |
| Упражнять в прыжках в длину с места; метании мячей в вертикальную цель; отбивании мяча одной рукой. **С. 84** | 10.04 |  |
| **3-я****неделя** | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. **С. 85** | 14.04 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. **С. 85** | 16.04 |  |
| Упражнять в метании мешочков правой и левой рукой на дальность; в ползании по гимнастической скамейке; прыжках на двух ногах. **С. 86** | 17.04 |  |
| **4-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. **С. 86** | 21.04 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. **С. 87** | 23.04 |  |
| Упражнять в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в ряд. **С. 88** | 24.04 |  |
| **5-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. **С. 88** | 28.04 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. **С. 87** | 30.04 |  |
| Май |
| **1-я неделя** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. **С. 89** | 7.05 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
| Упражнять в равновесии; прыжках в длину с места через шнуры; прокатывании мяча между кубиками. **С. 90** | 8.05 |  |
| **2-я****неделя** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. **С. 90** | 12.05 |  |
| Упражнять в прыжках через короткую скакалку; перебрасывании мячей друг другу в парах; метании мешочков на дальность. **С. 91** | 14.05 |  |
| Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. **С. 91** | 15.05 |  |
| **3-я****неделя** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. **С. 92** | 19.05 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  Упражнять в метании в вертикальную цель; ползании по гимнастической скамейке «по-междвежьи»; в прыжках через короткую скакалку. **С. 93** | 21.05 |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. **С. 93** | 22.05 |  |
| **4-я****неделя** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. **С. 93** | 26.05 |  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М..: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |
|  Повторить лазанье на гимнастическую стенку; равновесие – ходьбу по доске. **С. 94** | 28.05 |  |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. **С. 94** | 29.05 |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Средняя группа |
| О чем узнают дети |  Дети узнают о том, что можно выполнять обще-развивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с раз­ными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполне­ния главных элементов техники: в беге — от активного толчка и вы­носа маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного от­талкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одно­именным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узна­ют новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле­дяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами сорев­нования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцеваль­ные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым спо­собом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), зна­комятся с их свойствами и возможными вариан-тами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж­нения на развитие физических качеств. |
| Что осваи-вают дети | Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общераз-вивающие упражнения; исходные положения;одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энер­гичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры;- сохранять исходное положение;- четко выполнять повороты в стороны;- выполнять обще-развивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);- сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; |
| Планируемые результаты освоения про-граммы | - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. |

**Методическое обеспечение**

- Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольника» Пособие для педагогов дошкольного учреждения М: Гуманит. Изд. центр Владос, 2000. —м 264 с.

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: Владос, 1999 г.

- Развивающие занятия с детьми 3-4 лет. Под ред. Л.А. Парамоновой, ОЛМА Медиа Групп,2010.

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М.: Мозаика- Синтез, 2014.

Н.А.Карпухина Программная разработка образовательных областей - М: Сфера,2005.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.