

Российская Федерация
Ростовская область
Отдел образования Администрации Семикаракорского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Сказка»

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ Д/с «Сказка»
Протокол № 1
От 11.08.2023 г

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Д/с «Сказка»
Приказ от 11.08.2023 г. № 112-ОД
Ищенко Т.Н.



Рабочий план
Инструктора по физической культуре
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: воспитатель
Антонова Валентина Валерьевна

г. Семикаракорск
2023 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
	I. Пояснительная записка	
	II. Календарно-тематическое планирование <ul style="list-style-type: none">• 6-7 лет (подготовительная группа)• 5-6 лет (старшая группа)• 4-5 лет (средняя группа)• 3-4 года (2 младшая группа)	
	III. Учебно – методическое обеспечение программы, средства обучения и воспитания.	

I раздел. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Дошкольный возраст - важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребенка - это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физического развития требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учетом психических и физических возможностей каждого ребенка.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильевой (Мозаика - синтез, Москва 2015г.)

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Сетка образовательной деятельности по физической культуре на 2023-2024 уч. год

Дни недели	Образовательная деятельность	группы	время	Место проведения
Понедельник	Зарядка	Разновозрастная	8.00-8.08	Муз. зал
		Старшая	8.10-8.18	Муз. зал
		Подготовительная	8.20-8.30	Муз. зал
	НОД	Разновозрастная	9.00-9.25	Муз. зал
		Средняя	9.30-9.50	Муз. зал
	Подготовительная	10.10-10.40	Муз. зал	
	Старшая	11.00-11.25	На свежем воздухе	
Вторник	Зарядка	II младшая	8.10-8.16	Муз. зал
		Средняя	8.20-8.28	Муз. зал
	НОД	II младшая	9.30-9.45	Холл
Разновозрастная		11.00-11.25	На свежем воздухе	
Среда	Зарядка	Разновозрастная	8.00-8.08	Муз. зал
		Старшая	8.10-8.18	Муз. зал
		Подготовительная	8.20-8.30	Муз. зал
	НОД	Средняя	9.40-10.00	Муз. зал
Старшая		10.10-10.40	Муз. зал	
	Подготовительная	11.00-11.30	На свежем воздухе	
Четверг	Зарядка	II младшая	8.10-8.16	Муз. зал
		Средняя	8.20-8.28	Муз. зал
	НОД	Разновозрастная	10.05- 10.30	Муз зал
Пятница	Зарядка	Разновозрастная	8.00-8.08	Муз. зал
		Старшая	8.10-8.18	Муз. зал
		Подготовительная	8.20-8.30	Муз. зал
	НОД	Старшая	9.30-9.55	Муз. зал
		Подготовительная	10.10- 10.40	Муз. зал
	Средняя	10.50-11.10	На свежем воздухе	
	II младшая	15.50-16.05	Муз. зал	

Календарно - тематическое планирование для детей 6-7 лет (подготовительной группы)

СЕНТЯБРЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 1	Л.И. Пензулаева стр 95-96	Упражнения без предметов
		Мониторинг	1. Бег на дистанцию 10 мет 2. Прыжки в длину с места 3. Подъем туловища за 30 в сек		
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 2	Л.И. Пензулаева стр 96	Упражнения с малым мячом
		Мониторинг	1. Метание правой рукой 2. Бег 30 мет 3. Наклон туловища вперед из положения стоя .		
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 3	Л.И. Пензулаева стр 97	Упражнения с флажками
		НОД	№7-8	Л.И. Пензулаева стр 15-16	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
		НОД (прогулка)	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 16	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 4	Л.И. Пензулаева стр 97-98	Упражнения с обручем
		НОД	№10-11	Л.И. Пензулаева стр 16-18	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
		НОД (прогулка)	№ 12	Л.И. Пензулаева стр 18	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

ОКТАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 5	Л.И. Пензулаева стр 98	Упражнения без предметов
	НОД	№ 13-14	Л.И. Пензулаева стр 20-22	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	НОД (прогулка)	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 22	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 98-99	Упражнения с гимнастическими палками
	НОД	№ 16-17	Л.И. Пензулаева стр 22-24	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	НОД (прогулка)	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 24	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 7	Л.И. Пензулаева стр 100	Упражнения с обручем
	НОД	№ 19-20	Л.И. Пензулаева стр 24-26	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	НОД (прогулка)	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 26-27	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 8	Л.И. Пензулаева стр 100-101	Упражнения без предметов
	НОД	№ 22-23	Л.И. Пензулаева стр 27-28	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	НОД (прогулка)	№ 24	Л.И. Пензулаева стр 28-29	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Н О Я Б Р Ъ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 101	Упражнения с флажками
	НОД	№ 25-26	Л.И. Пензулаева стр 29-32	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр 32	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 10	Л.И. Пензулаева стр 101-102	Упражнения на гимнастической скамейке
	НОД	№ 28-29	Л.И Пензулаева стр 32-34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	НОД (прогулка)	№ 30	Л.И .Пензулаева стр 34	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 11	Л.И. Пензулаева стр 102	Упражнения с гимнастической палкой
	НОД	№ 31-32	Л.И .Пензулаева стр 34-36	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	НОД (прогулка)	№ 33	Л.И .Пензулаева стр 36-37	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 12	Л.И. Пензулаева стр 102-103	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№34-35	Л.И .Пензулаева стр 37-39	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазоньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой: повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	НОД (прогулка)	№ 36	Л.И Пензулаева стр 39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

ДЕКАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 13	Л.И. Пензулаева стр 103	Упражнения без предметов
	НОД	№1-2	Л.И. Пензулаева стр 40-41	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом
	НОД (прогулка)	№3	Л.И. Пензулаева стр 41-42	Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 14	Л.И. Пензулаева стр 104	Упражнения в парах
	НОД	№ 4-5	Л.И. Пензулаева стр 42-43	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом
	НОД (прогулка)	№ 6	Л.И. Пензулаева стр43-44	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 104-105	Упражнения с гимнастической палкой
	НОД	№ 7-8	Л.И. Пензулаева стр 45-46	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом
	НОД (прогулка)	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 46-47	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 16	Л.И. Пензулаева стр 105-106	Упражнения с веревкой
	НОД	№ 10-11	Л.И. Пензулаева стр 47-46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие
	НОД (прогулка)	№ 12	Л.И. Пензулаева стр 48-49	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 17	Л.И. Пензулаева стр 106	Упражнения без предметов
	НОД	№ 13-14	Л.И. Пензулаева стр 49-51	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	НОД (прогулка)	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 51-52	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 106-107	Упражнения с кубиками
	НОД	№ 16-17	Л.И. Пензулаева стр 52-54	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	НОД (прогулка)	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 54	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 19	Л.И. Пензулаева стр 107	Упражнения с малым мячом
	НОД	№ 19-20	Л.И. Пензулаева стр 54-56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	НОД (прогулка)	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 56	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 20	Л.И. Пензулаева стр 107-108	Упражнения без предметов
	НОД	№22-23	Л.И. Пензулаева стр 57-58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	НОД (прогулка)	№24	Л.И. Пензулаева стр 58	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

ФЕВРАЛЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 108-109	Упражнения с веревкой
	НОД	№25	Л.И. Пензулаева стр 59-60	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от поля в прыжках; повторять упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр 60-61	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 22	Л.И. Пензулаева стр 109	Упражнения в парах
	НОД	№28-29	Л.И. Пензулаева стр 61-62	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	НОД (прогулка)	№ 30	Л.И. Пензулаева стр 62-63	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 23	Л.И. Пензулаева стр 109-110	Упражнения без предметов
	НОД	№ 31-32	Л.И. Пензулаева стр 63-64	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	НОД (прогулка)	№33	Л.И. Пензулаева стр 64-65	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 24	Л.И. Пензулаева стр 110	Упражнения с малым мячом
	НОД	№ 34-35	Л.И. Пензулаева стр 65-66	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	НОД (прогулка)	№ 36	Л.И. Пензулаева стр 66	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 25	Л.И. Пензулаева стр 111	Упражнения с короткой скакалкой
	НОД	№ 1-2	Л.И. Пензулаева стр 72-73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	НОД (прогулка)	№ 3	Л.И. Пензулаева стр 73-74	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 26	Л.И. Пензулаева стр 111-112	Упражнения с обручами
	НОД	№ 4-5	Л.И. Пензулаева стр 74-76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	НОД (прогулка)	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 75-76	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 27	Л.И. Пензулаева стр 112-113	Упражнения в парах
	НОД	№7-8	Л.И. Пензулаева стр 76-78	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	НОД (прогулка)	№9	Л.И. Пензулаева стр 78-79	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 28	Л.И. Пензулаева стр 113	Упражнения с флажками
	НОД	№10-11	Л.И. Пензулаева стр 79-80	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	НОД (прогулка)	№12	Л.И. Пензулаева стр 80-81	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

АПРЕЛЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 29	Л.И. Пензулаева стр 113-114	Упражнения с малым мячом
		НОД	№13-14	Л.И. Пензулаева стр 81-82	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом
		НОД (прогулка)	№15	Л.И. Пензулаева стр 82-83	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 30	Л.И. Пензулаева стр 114	Упражнения с палкой
		НОД	№16-17	Л.И. Пензулаева стр 83-84	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
		НОД (прогулка)	№18	Л.И. Пензулаева стр 84	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 31	Л.И. Пензулаева стр 114-115	Упражнения без предметов
		НОД	№19-20	Л.И. Пензулаева стр 84-86	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
		НОД (прогулка)	№21	Л.И. Пензулаева стр 86-87	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 32	Л.И. Пензулаева стр 115	Упражнения без предметов
		НОД	№22-23	Л.И. Пензулаева стр 87-88	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
		НОД (прогулка)	№24	Л.И. Пензулаева стр 88	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 33	Л.И. Пензулаева стр 115-116	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№25-26	Л.И. Пензулаева стр 88-90	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр90	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 34	Л.И. Пензулаева стр 116	Упражнения с обручем
	НОД	№28-29	Л.И. Пензулаева стр 90-91	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	НОД (прогулка)	№30	Л.И. Пензулаева стр 92	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 35	Л.И. Пензулаева стр 117	Упражнения с флажками
	Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на дистанцию 10 мет 2. Прыжки в длину с места 3. Подъем туловища за 30 в сек 		
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 36	Л.И. Пензулаева стр 117-118	Упражнения без предметов
	Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание правой рукой 2. Бег 30 мет 3. Наклон туловища вперед из положения стоя . 		

Календарно- тематическое планирование для детей 5-6 лет (старшей группы)

СЕНТЯБРЯ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи	
	I неделя	Утренняя гимнастика	№1	Л.И. Пензулаева стр 62-63	Упражнения без предметов	
		Мониторинг	1. Бег на дистанцию 10 мет 2. Прыжки в длину с места 3. Подъем туловища за 30 в сек			
	II Неделя	Утренняя гимнастика	№2	Л.И. Пензулаева стр 63	Упражнения с малым мячом	
		Мониторинг	1. Метание правой рукой 2. Бег 30 мет 3. Наклон туловища вперед из положения стоя			
	III неделя	Утренняя гимнастика	№3	Л.И. Пензулаева стр 63-64	Упражнения без предметов	
		НОД	№7-8	Л.И. Пензулаева стр 21-24		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на и колени и ладони; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие
		НОД (прогулка)	№9	Л.И. Пензулаева стр 24		
	IV Неделя	Утренняя гимнастика	№4	Л.И. Пензулаева стр 65	Упражнения с палкой	
		НОД	№ 10-11	Л.И Пензулаева стр 24-26		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; повторить упражнять в равновесии и прыжках,
НОД (прогулка)		№ 12	Л.И Пензулаева стр 26-27	Упражнять детей в беге в колонне на длинную дистанцию, в прыжках повторить задание с мячом, развивать ловкость и глазомер.		

ОКТАБРЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№5	Л.И. Пензулаева стр 65-66	Упражнения без предметов
		НОД	№ 13-14	Л.И. Пензулаева стр 28-29	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и
		НОД (прогулка)	№15	Л.И .Пензулаева стр 29-30	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 15 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола);
	II неделя	Утренняя гимнастика	№6	Л.И. Пензулаева стр 66	Упражнения с обручем
		НОД	№ 16-17	Л.И Пензулаева стр 30-32	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полу согнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и
		НОД (прогулка)	№18	Л.И .Пензулаева стр 32	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№7	Л.И. Пензулаева стр 66-67	Упражнения с мячом большого диаметра
		НОД	№19-20	Л.И Пензулаева стр 33-35	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранение устойчивого
		НОД (прогулка)	№ 21	Л.И .Пензулаева стр 35	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое
IV неделя	Утренняя гимнастика	№8	Л.И. Пензулаева стр 67-68	Упражнения без предметов	
	НОД	22-23	Л.И.Пензулаева стр 35-37	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках	
	НОД (прогулка)	№24	Л.И .Пензулаева стр 37-38	Упражнять в медленном беге до 1.5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре	

Н О Я Б Р Ъ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№9	Л.И. Пензулаева стр 68	Упражнения с флажками
		НОД	№ 25-26	Л.И. Пензулаева стр 39-41	Продолжать отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах,
		НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр 41	Упражнять в медленном беге до 1.5 мин. в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№10	Л.И. Пензулаева стр 69	Упражнения с гимнастической палкой
		НОД	№28-29	Л.И. Пензулаева стр 42-43	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами: учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами
		НОД (прогулка)	№30	Л.И. Пензулаева стр 43-44	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№11	Л.И. Пензулаева стр 69-70	Упражнения с обручем
		НОД	№ 31-32	Л.И. Пензулаева стр 44-45	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе* продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии,
		НОД (прогулка)	№33	Л.И. Пензулаева стр 45-46	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№12	Л.И. Пензулаева стр 70	Упражнения без предметов
		НОД	№34-35	Л.И. Пензулаева стр 46-47	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в пролезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
		НОД (прогулка)	№36	Л.И. Пензулаева стр 47	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

ДЕКАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№13	Л.И. Пензулаева стр 71	Упражнения с кубиками
	НОД	№1-2	Л.И. Пензулаева Стр48-50	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением
	НОД (прогулка)	№3	Л.И. Пензулаева стр 50-51	Разучить игровые упражнения сбегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность
II неделя	Утренняя гимнастика	№14	Л.И. Пензулаева стр 71-72	Упражнения без предметов
	НОД	№ 4-5	Л.И. Пензулаева стр51-52	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
	НОД (прогулка)	№6	Л.И. Пензулаева стр 52-53	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика* бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».
III неделя	Утренняя гимнастика	№15	Л.И. Пензулаева стр 72	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№ 7-8	Л.И. Пензулаева стр53-54	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении
	НОД (прогулка)	№9	Л.И.Пензулаева стр 54-55	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.
IV Неделя	Утренняя гимнастика	№16	Л.И. Пензулаева ст73	Упражнения без предметов
	НОД	№ 10-11	Л.И Пензулаева стр 55-57	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№12	Л.И. Пензулаева стр 57-58	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной горке.

ЯНВАРЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература страница	Задачи	
	I неделя					
	II неделя	Утренняя гимнастика	№17	Л.И. Пегоулаева стр 73-74	Упражнения с палкой	
		НОД	№ 13-14	Л.И Пензулаева стр 59-60	Задачи: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	
		НОД (прогулка)	№ 15	Л.И.Пензулаева стр 61	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом, повторить игровые упражнения.	
	III неделя	Утренняя гимнастика	№18	Л.И. Пензулаева стр 74-75	Упражнения с мячом	
		НОД	№16-17	Л.И Пензулаева стр 61-63	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	
	IV Неделя	НОД (прогулка)	№18	Л.И. Пензулаева стр 63	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	
Утренняя гимнастика			Л.И. Пензулаева стр 75	Упражнения без предметов		
НОД		№19-20	Л.И. Пензулаева стр 63-64	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии		
НОД (прогулка)		№21	Л.И. Пензулаева стр 65	Задачи; закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность.		

ФЕВРАЛЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I Неделя	Утренняя гимнастика	№21	Л.И. Пензулаева стр 76	Упражнения с обручем
		НОД	№25-26	Л. И. Пензулаева стр 68-69	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через
		НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр 69-70	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по
	II Неделя	Утренняя гимнастика	№22	Л.И. Пензулаева стр 76-77	Упражнения без предметов
		НОД	№ 28-29	Л.И .Пензулаева стр 70-71	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
		НОД (прогулка)	№ 30	Л.И Пензулаева стр 71	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и
	III Неделя	Утренняя гимнастика	№23	Л.И. Пензулаева стр 77-78	Упражнения с большой веревкой
		НОД	№ 31-32	Л.И .Пензулаева стр 71-73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагиванию через нее.
		НОД (прогулка)	№33	Л.И .Пензулаева стр 73	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№24	Л.И. Пензулаева стр 78	Упражнения с мячом	
	НОД	№ 34-35	Л.И .Пензулаева стр 73-75	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	
	НОД (прогулка)	№36	Л.И .Пензулаева стр 75	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№25	Л.И. Пензулаева стр 78-79	Упражнения без предметов
	НОД	№ 1-2	Л.И. Пензулаева стр 76-78	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	НОД (прогулка)	№ 3	Л.И. Пензулаева стр 78-79	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.
II неделя	Утренняя гимнастика	№26	Л.И. Пензулаева стр 79-80	Упражнения с обручами
	НОД	№ 4-5	Л. И. Пензулаева стр 79-80	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
	НОД (прогулка)	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 80-81	Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 27	Л.И. Пензулаева стр 80	Упражнения со скакалкой
	НОД	№7-8	Л.И. Пензулаева стр 81-82	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№9	Л. И Шензулаева стр 83	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 28	Л.И. Пензулаева стр 80-81	Упражнения с кеглями
	НОД	№10-11	Л.И. Пензулаева стр 83-84	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии
	НОД (прогулка)	№12	Л.И. Пензулаева стр 85	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

МАРТ

АПРЕЛЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№29	Л.И. Пензулаева стр 81-82	Упражнения без предметов
	НОД	№13-14	Л.И. Пензулаева стр 86-87	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	НОД (прогулка)	№15	Л.И. Пензулаева стр 87	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
II неделя	Утренняя гимнастика	№30	Л.И. Пензулаева стр 82	Упражнения с палкой
	НОД	№ 16-17	Л.И Пензулаева стр 88-89	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.
	НОД (прогулка)	№18	Л.И. Пензулаева стр 89	Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с
III неделя	Утренняя гимнастика	№31	Л.И. Пензулаева стр 83	Упражнения на гимнастической скамейке
	НОД	№ 19-20	Л. И. Пензулаева стр 89-91	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и
	НОД (прогулка)	№21	Л.И. Пензулаева стр 91	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№32	Л.И. Пензулаева стр 83-84	Упражнения без предметов
	НОД	№22-23	Л.И.Пензулаева стр 91-93	Упражнять детей а ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№24	Л.И. Пензулаева стр 93-94	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№33	Л.И. Пензулаева стр 84	Упражнения с малым мячом
	НОД	№25-26	Л. И. Пензулаева стр 94-96	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
	НОД (прогулка)	№27	Л. И. Пензулаева стр 96	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, с бегом.
II неделя	Утренняя гимнастика	№34	Л.И. Пензулаева стр 85	Упражнения без предметов
	НОД	№28-29	Л. И Пензулаева стр 96-97	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
	НОД (прогулка)	№30	Л. И. Пензулаева стр 97-98	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками
III неделя	Утренняя гимнастика	№35	Л.И. Пензулаева стр 85	Упражнения с флажками
	Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на дистанцию 10 мет 2. Прыжки в длину с места 3. Подъем туловища за 30 в сек 		
IV неделя	Утренняя гимнастика	№36	Л.И. Пензулаева стр 86	Упражнения с кольцами
	Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание правой рукой 2. Бег 30 мет 3. Наклон туловища вперед из положения стоя . 		

ИЮНЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№37	Л. И. Пензулаева стр 86-87	Упражнения с кеглями
	НОД	1-2	Л. И. Пензулаева стр 102-103	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочка в цель и прыжках через короткую скакалку.
II неделя	Утренняя гимнастика	№38	Л. И. Пензулаева стр 87	Упражнения без предметов
	НОД	№ 4-5	Л. П. Пензулаева стр 104-106	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.
III неделя	Утренняя гимнастика	№39	Л.И. Пензулаева стр 87-88	Упражнения с кубиками
	НОД	№7-8	Л. И. Пензулаева стр 106-108	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№40	Л. И. Пензулаева стр 88-89	Упражнения с обручем
	НОД	№10-11	Л. И Пензулаева стр 108-110	Повторить ходьбу с выполнением заданий ; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.

ИЮЛЬ	Недели	Вид деятельности	№ Занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№41	Л. И. Пензулаева стр 89	Упражнения с мячом большого диаметра
		НОД	№ 13-14	Л. И. Пензулаева стр 110-111	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и беге по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжками в высоты с разбега.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№42	Л. И. Пензулаева стр 89-90	Упражнения со скакалкой
		НОД	№ 16-17	Л. И. Пензулаева стр 113-114	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№43	Л.И. Пензулаева стр 90	Упражнения без предметов
		НОД	№19-20	Л. И Пензулаева стр 114-116	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№44	Л.И. Пензулаева стр 90-91	Упражнения с палкой
		НОД	№22-23	Л. И . Пензулаева стр 116-117	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.

АВГУСТ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№45	Л. И. Пензулаева стр 91	Упражнения с обручем
		НОД	№ 25-26	Л. И. Пензулаева стр 118-119	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 46	Л. И. Пензулаева стр 91-92	Упражнения с мячом малого диаметра
		НОД	№ 28-29	Л. И.. Пензулаева стр 119-120	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 47	Л. И. Пензулаева стр 93	Упражнения без предметов
		НОД	№ 31-32	Л. И .Пензулаева стр 121-122	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№48	Л. И. Пензулаева стр 93	Упражнения с флажками
		НОД	№4-35	Л. И .Пензулаева стр 122-123	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.

Календарно - тематическое планирование - 4-5 лет (средней группы)

СЕНТЯБРЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи	
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 1	Л.И. Пензулаева стр 33	Упражнения без предметов	
		Мониторинг	1. Бег на дистанцию 10 мет 2. Прыжки в длину с места 3. Подъем туловища за 30 в сек			
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 2	Л.И. Пензулаева стр 34	Упражнения с обручем	
		Мониторинг	1. Метание правой рукой 2. Бег 30 мет 3. Наклон туловища вперед из положения стоя .			
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 3	Л.И. Пензулаева стр 34-35	Упражнения с флажками	
		НОД	№7-8	Л И .Пензулаева стр 24-26		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .
		НОД (прогулка)	№ 9	Л.И.Пензулаева стр 26		
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 4	Л.И. Пензулаева стр 35	Упражнения с мячом большого диаметра	
		НОД	№10-11	Л.И.Пензулаева стр 26-29		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.
НОД (прогулка)		№ 12	Л.И.Пензулаева стр 29	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.		

ОКТАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 5	Л.И. Пензулаева стр 35-36	Упражнения с кубиками
	НОД	№ 13-14	Л.И. Пензулаева стр 30-32	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.
	НОД (прогулка)	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 32-33	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 36	Упражнения с косичками (короткий шнур)
	НОД	№ 16-17	Л.И. Пензулаева стр 33-34	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.
	НОД (прогулка)	№ 18	Л.П. Пензулаева стр 34	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 7	Л.И. Пензулаева стр 36-37	Упражнения без предметов
	НОД	№ 19-20	Л.И. Пензулаева стр 35-36	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.
	НОД (прогулка)	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 36	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 8	Л.И. Пензулаева стр 37-38	Упражнения с обручем
	НОД	№ 22-23	Л.И. Пензулаева стр 36-38	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	НОД (прогулка)	№ 24	Л.И. Пензулаева стр 38	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

НОЯБРЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 38-39	Упражнения с палкой
		НОД	№ 25-26	Л.И. Пензулаева стр 39-40	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр 40-41	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.
	II	Утренняя гимнастика	№ 10	Л.И. Пензулаева стр 39	Упражнения с кубиками

	неделя	НОД	№ 28-29	Л.И. Пензулаева стр 41-42	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
		НОД (прогулка)	№ 30	Л.И. Пензулаева стр 43	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 11	Л.И. Пензулаева стр 39-40	Упражнения с мячом большого диаметра
		НОД	№ 31-32	Л.И. Пензулаева стр 43-44	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
	НОД (прогулка)	№ 33	Л.И. Пензулаева стр 45	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 12	Л.И. Пензулаева стр 40	Упражнения с флажками
		НОД	№34-35	Л.И. Пензулаева стр 45-46	. 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.
		НОД (прогулка)	№ 36	Л.И. Пензулаева стр 46-47	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

ДЕКАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 13	Л.И. Пензулаева стр 40-41	Упражнения с платочками
	НОД	№1-2	Л.И. Пензулаева стр 48-49	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.
	НОД (прогулка)	№3	Л.И. Пензулаева стр 49	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 14	Л.И. Пензулаева стр 41	Упражнения с малым мячом
	НОД	№ 4-5	Л.И. Пензулаева стр 50-51	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	НОД (прогулка)	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 51	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 42	Упражнения без предметом
	НОД	№ 7-8	Л.И. Пензулаева стр 52-54	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	НОД (прогулка)	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 16	Л.И. Пензулаева стр 42-43	Упражнения с кубиками
	НОД	№ 10-11	Л.И. Пензулаева стр 54-56	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.
	НОД (прогулка)	№ 12	Л.И. Пензулаева стр 56	Задачи: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 17	Л.И. Пензулаева стр 43	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№ 13-14	Л.И. Пензулаева стр 57-59	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	НОД (прогулка)	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 59	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 43-44	Упражнения с кеглями
	НОД	№ 16-17	Л.И. Пензулаева стр 59-60	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	НОД (прогулка)	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 60-61	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 19	Л.И. Пензулаева стр 44	Упражнения с обручем
	НОД	№ 19-20	Л.И. Пензулаева стр 61-62	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	НОД (прогулка)	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 62-63	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 20	Л.И. Пензулаева стр 44- 45	Упражнения без предметов
	НОД	№22-23	Л.И. Пензулаева стр 63-64	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	НОД (прогулка)	№24	Л.И. Пензулаева стр 64	Повторить занятия 21

ФЕВРАЛЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 45	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№25-26	Л.И. Пензулаева стр 65-66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
	НОД (прогулка)	№27	Л.И .Пензулаева стр 67	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 22	Л.И. Пензулаева стр 46	Упражнения с на стульях
	НОД	№28-29	Л.И .Пензулаева стр 67-68	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	НОД (прогулка)	№ 30	Л.И .Пензулаева стр 68-69	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 23	Л.И. Пензулаева стр 46-47	Упражнения без предметов
	НОД	№ 31-32	Л.И .Пензулаева стр 69-70	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	НОД (прогулка)	№33	Л.И .Пензулаева стр 70	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 24	Л.И. Пензулаева стр 47	Упражнения с палкой
	НОД	№ 34-35	Л.И .Пензулаева стр 70-72	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	НОД (прогулка)	№ 36	Л.И .Пензулаева стр 72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 25	Л.И. Пензулаева стр 48	Упражнения с обручем
	НОД	№ 1-2	Л.И. Пензулаева стр 72-73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№ 3	Л.И. Пензулаева стр 73-74	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 26	Л.И. Пензулаева стр 48-49	Упражнения с кубиками
	НОД	№ 4-5	Л.И. Пензулаева стр 74-76	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 враспынную.
	НОД (прогулка)	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 76	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.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 27	Л.И. Пензулаева стр 49	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№7-8	Л.И. Пензулаева стр 76-77	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	НОД (прогулка)	№9	Л.И. Пензулаева стр 77-78	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 28	Л.И. Пензулаева стр 49	Упражнения без предметов
	НОД	№10-11	Л.И. Пензулаева стр 78-79	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№12	Л.И. Пензулаева стр 79	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

АПРЕЛЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 29	Л.И. Пензулаева стр 50	Упражнения с флажками
	НОД	№13-14	Л.И. Пензулаева стр 80-81	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№15	Л.И. Пензулаева стр 82	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 30	Л.И. Пензулаева стр 50-51	Упражнения с кеглями
	НОД	№16-17	Л.И. Пензулаева стр 82-83	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	НОД (прогулка)	№18	Л.И. Пензулаева стр 84	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезание: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 31	Л.И. Пензулаева стр 51-52	Упражнения без предметов
	НОД	№19-20	Л.И. Пензулаева стр 84-85	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	НОД (прогулка)	№21	Л.И. Пензулаева стр 85-86	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 32	Л.И. Пензулаева стр 52	Упражнения с малым мячом
	НОД	№22-23	Л.И. Пензулаева стр 86-87	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	НОД (прогулка)	№24	Л.И. Пензулаева стр 87-88	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 33	Л.И. Пензулаева стр 52-53	Упражнения без предметов
	НОД	№25-26	Л.И. Пензулаева стр 88-89	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	НОД (прогулка)	№27	Л.И. Пензулаева стр89	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 34	Л.И. Пензулаева стр 53	Упражнения с кубиками
	НОД	№28-29	Л.И.Пензулаева стр 89-90	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	НОД (прогулка)	№30	Л.И. Пензулаева стр 90-91	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 35	Л.И. Пензулаева стр 53-54	Упражнения с косичкой
	Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на дистанцию 10 мет 2. Прыжки в длину с места 3. Подъем туловища за 30 в сек 		
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 36	Л.И. Пензулаева стр 54-55	Упражнения с мячом большого диаметра
	Мониторинг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание правой рукой 2. Бег 30 мет 3. Наклон туловища вперед из положения стоя . 		

ИЮНЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 37	Л.И. Пензулаева стр 55	Упражнения без предметов
		НОД (прогулка)	№ 1-2	Л.И Пензулаева стр 94-95	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 38	Л.И. Пензулаева стр 56	Упражнения с кубиками
		НОД (прогулка)	№ 3-4	Л.И .Пензулаева стр 95-96	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 39	Л.И. Пензулаева стр 56	Упражнения с палкой
		НОД (прогулка)	№5-6	Л.И .Пензулаева стр 96-97	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 40	Л.И. Пензулаева стр 56-57	Упражнения с обручем
		НОД (прогулка)	№7-8	Л.И .Пензулаева стр 97-98	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.

ИЮЛЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 41	Л.И. Пензулаева стр 57	Упражнения с флажками
		НОД (прогулка)	№ 9-10	Л.И. Пензулаева стр 98-99	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 42	Л.И. Пензулаева стр 57-58	Упражнения с мячом большого диаметра
		НОД (прогулка)	№ 11-12	Л.И. Пензулаева стр 99-100	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 43	Л.И. Пензулаева стр 58	Упражнения без предметов
		НОД (прогулка)	№ 13-14	Л.И. Пензулаева стр 101	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 44	Л.И. Пензулаева 58-59	Упражнения с кеглями
		НОД (прогулка)	№15-16	Л.И. Пензулаева стр 102	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.

АВГУСТ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 45	Л.И. Пензулаева стр 59	Упражнения с косичкой (скакалкой)
		НОД	№ 17-18	Л.И. Пензулаева стр 103	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 46	Л.И. Пензулаева стр 59-60	Упражнения с кубиками
		НОД	№ 19-20	Л.И.Пензулаева стр 104	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 47	Л.И. Пензулаева стр 60-61	Упражнения с обручами
		НОД	№21-22	Л.И.Пензулаева стр 104-105	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 48	Л.И. Пензулаева стр 61	Упражнения с мячом большого диаметра
		НОД	№23-24	Л.И.Пензулаева стр 105-106	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.

Календарно - тематическое планирование - 3-4 лет (II младшей группы)

СЕНТЯБРЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 1	Л.И. Пензулаева стр 6-7	Упражнения без предметов
		НОД	№ 1	Л.И. Пензулаева стр 23-24	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 2	Л.И. Пензулаева стр 7	Упражнения без предметов
		НОД	№ 2	Л.И .Пензулаева стр 24-25	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 3	Л.И. Пензулаева стр 7-8	Упражнения с кубиками
		НОД	№3	Л.И .Пензулаева стр 25- 26	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 4	Л.И. Пензулаева стр 8- 9	Упражнения без предметов
		НОД	№4	Л.И .Пензулаева стр 25-26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

ОКТАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 5	Л.И. Пензулаева стр 9	Упражнения с погремушками
	НОД	№ 5	Л.И. Пензулаева стр 28-20	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 6	Л.И. Пензулаева стр 9-10	Упражнения с мячом большого диаметра.
	НОД	№ 6	Л.И.Пензулаева стр 29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 7	Л.И. Пензулаева стр 10- 11	Упражнения с кубиками
	НОД	№7	Л.И. Пензулаева стр 30-31	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 8	Л.И. Пензулаева стр 11	Упражнения без предметов
	НОД	№8	Л.И. Пензулаева стр 31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

НОЯБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 11-12	Упражнения на стульях
	НОД	№ 9	Л.И. Пензулаева стр 33 - 34	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 10	Л.И. Пензулаева стр 12	Упражнения с обручем
	НОД	№ 10	Л.И. Пензулаева стр 34-35	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 11	Л.И. Пензулаева стр 12-13	Упражнения с флажками
	НОД	№11	Л.И. Пензулаева стр 35-37	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 12	Л.И. Пензулаева стр 13	Упражнения с кубиками
	НОД	№12	Л.И. Пензулаева стр 37-38	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

ДЕКАБРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 13	Л.И. Пензулаева стр 14	Упражнения с кольцами
	НОД	№ 13	Л.И. Пензулаева стр 38-40	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 14	Л.И. Пензулаева стр 14	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№ 14	Л.И. Пензулаева стр 40-41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 15	Л.И. Пензулаева стр 15	Упражнения с платочками
	НОД	№15	Л.И. Пензулаева стр 41-42	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 16	Л.И. Пензулаева стр 15-16	Упражнения без предметов
	НОД	№16	Л.И. Пензулаева стр 42-43	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

ЯНВАРЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 17	Л.И. Пензулаева стр 16	Упражнения с обручем
	НОД	№ 17	Л.И. Пензулаева стр 43-45	Задачи: повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 16-17	Упражнения с мячом
	НОД	№ 18	Л.И. Пензулаева стр 45-46	Задачи: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 19	Л.И. Пензулаева стр 17	Упражнения без предметов
	НОД	№19	Л.И. Пензулаева стр 46-47	Задачи: 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.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 20	Л.И. Пензулаева стр 17-18	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№20	Л.П. Пензулаева стр 47-49	Задачи: повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола ; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

ФЕВРАЛЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 18- 19	Упражнения с погремушками
	НОД	№ 21	Л.И. Пензулаева стр 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 22	Л.И. Пензулаева стр 19	Упражнения с обручем
	НОД	№ 22	Л.И. Пензулаева стр 51-52	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.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 23	Л.И. Пензулаева стр 19	Упражнения без предметов
	НОД	№23	Л.И. Пензулаева стр 52-53	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.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 24	Л.И. Пензулаева стр 19-20	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№24	Л.И. Пензулаева стр 53-54	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 25	Л.И. Пензулаева стр 20	Упражнения с кубиками
	НОД	№ 25	Л.И. Пензулаева стр 54-55	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 26	Л.И. Пензулаева стр 20-21	Упражнения без предметов
	НОД	№ 26	Л.И. Пензулаева стр 56-57	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 27	Л.И. Пензулаева стр 21	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№27	Л.И. Пензулаева стр 57-58	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.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 28	Л.И. Пензулаева стр 21-22	Упражнения с мячом большого диаметра
	НОД	№28	Л.И. Пензулаева стр 58- 59	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

АПРЕЛЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 29	Л.И. Пензулаева стр 22	Упражнения с кольцами
		НОД	№ 29	Л.И. Пензулаева стр 60-61	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 30	Л.И. Пензулаева стр 22-23	Упражнения с флажками
		НОД	№ 30	Л.И. Пензулаева стр 61-62	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 31	Л.И. Пензулаева стр 23	Упражнения без предметов
		НОД	№31	Л.И. Пензулаева стр 62-63	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 32	Л.И. Пензулаева стр 23-24	Упражнения с мячом большого диаметра
		НОД	№32	Л.П.Пензулаева стр 63-64	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 33	Л.И. Пензулаева стр 24	Упражнения на гимнастической скамейке с кубиками
	НОД	№ 33	Л.И. Пензулаева стр 65-66	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 34	Л.И. Пензулаева стр 24	Упражнения без предметов
	НОД	№ 34	Л.И. Пензулаева стр 66-67	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 35	Л.И. Пензулаева стр 25	Упражнения с кубиками
	Мониторинг	Бросок набивного мяча 1 кг Бег на дистанцию 10 мет Прыжки в длину с места		
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 36	Л.И. Пензулаева стр 25-26	Упражнения с флажками
	Мониторинг	Метание правой рукой Метание левой рукой Бег 30 мет		

ИЮНЬ

Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
I неделя	Утренняя гимнастика	№ 37	Л.И. Пензулаева стр 26	Упражнения с платочком
	НОД	№ 37	Л.И. Пензулаева стр 69-70	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
II неделя	Утренняя гимнастика	№ 38	Л.И. Пензулаева стр 26-27	Упражнения без обручем
	НОД	№ 38	Л.И. Пензулаева стр 70-71	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
III неделя	Утренняя гимнастика	№ 39	Л.И. Пензулаева стр 27	Упражнения с ленточками, привязанными к палочке
	НОД	№39	Л.И. Пензулаева стр 71-72	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.
IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 40	Л.И. Пензулаева стр 27-28	Упражнения с мячом
	НОД	№40	Л.П.Пензулаева стр 72-73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

ИЮЛЬ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 41	Л.И. Пензулаева стр 28	Упражнения без предметов
		НОД	№ 41	Л.И. Пензулаева стр 73-74	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 42	Л.И. Пензулаева стр 28-29	Упражнения с кубиками
		НОД	№ 42	Л.И. Пензулаева стр 74-75	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 43	Л.И. Пензулаева стр 29	Упражнения с погремушками
		НОД	№43	Л.И. Пензулаева стр 75-76	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 44	Л.И. Пензулаева 29-30	Упражнения без предметов
		НОД	№44	Л.И. Пензулаева стр 76	Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

АВГУСТ	Недели	Вид деятельности	№ занятия	Литература, страница	Задачи
	I неделя	Утренняя гимнастика	№ 45	Л.И. Пензулаева стр 30	Упражнения с обручами
		НОД	№ 45	Л.И. Пензулаева стр 77	упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.
	II неделя	Утренняя гимнастика	№ 46	Л.И. Пензулаева стр 30-31	Упражнения с мячом
		НОД	№ 46	Л.И. Пензулаева стр 77-78	упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
	III неделя	Утренняя гимнастика	№ 47	Л.И. Пензулаева стр 31	Упражнения с кубиками
		НОД	№47	Л.И. Пензулаева стр 78-79	упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	IV неделя	Утренняя гимнастика	№ 48	Л.И. Пензулаева стр 25-26	Упражнения без предметов.
		НОД	№48	Л.И. Пензулаева стр 79	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал. «Жмурки», «Прокати- поймай», «Найди свой цвет».

Календарно - тематическое планирование по спортивным праздникам, развлечений
 Спортивные праздники и развлечения на 2023-2024 уч. год.

Месяц.	Тема.	Группа.
I кв. Сентябрь.	«В гости к мишке». «Путешествие в страну Носарию».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Октябрь.	«Осенняя прогулка». «Богатырские потехи».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Ноябрь.	«В гостях у Айболита». «Город «Угадай-ка».	Мл. и средн. Ст. и подг.
II кв. Декабрь	«Зимнее приключение». «Путешествие в страну Неболеек».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Январь.	<u>Зимний спортивный праздник.</u> «Проказы старухи Зимы». «Кабы не было зимы».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Февраль.	«Ярмарка». «Будем в армии служить».	Мл. и средн. Ст. и подг.
III кв. Март.	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Апрель.	«Весенние игры». «День космонавтики».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Май.	«В гостях у матрешки». «Памяти павших будем достойны».	Мл. и средн. Ст. и подг.
IV кв. Июнь.	«Чистота – залог здоровья». «Счастье, солнце, дружба – вот, что детям нужно».	Мл. и средн. Ст. и подг.
Июль.	<u>Летний спортивный праздник.</u> «Ромашка». «Лету спортивному – Ура!»	Мл. и средн. Ст. и подг.
Август.	«Ай-да, зайцы, молодцы!» «На морском берегу».	Мл. и средн. Ст. и подг.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная образовательная программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комарова, М.А.Васильевой. Мозаика - синтез, Москва 2015г

1. Физическая культура в детском саду.(3-4 года). Л. И. Пензулаева, Мозаика-Синтез Москва 2015г.
2. Физическая культура в детском саду.Ср. Л. И. Пензулаева, Мозаика-Синтез Москва 2015г.
3. Физическая культура в детском саду.Старшая группа. Л. И. Пензулаева, Мозаика-Синтез Москва 2015г.
5. Физическая культура в детском саду. Подготовительная. Л. И. Пензулаева, Мозаика-Синтез Москва 2015г.
6. Л.И. Пензулаева оздоровительная гимнастика комплексы упражнений 3-7 лет . Мозаика-Синтез Москва 2015г.
7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. - М. :ВладосД999. В.Н. Шебеко, Н.Н.Ермак
8. Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Просвещение, 2003. С.О.Филиппова
Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб. :Детство-Пресс,2005.
9. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
10. Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
11. Вавилова Е. А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
12. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства)

