

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Дважды Героя
Советского Союза Б.Ф. Сафонова»
(МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова)**

184512, г. Мончегорск, Мурманская область, н.п. 27 км железной дороги Мончегорск-Оленья,
улица Октябрьская, дом 14а,
ОГРН 1025100654853, ИНН 5107110319 тел: (81536)69603, 69602, факс: (81536)69603,
E-mail: school10@edumonch.ru

Принято

Педагогическим советом
Протокол от 26.08.2025 г. № 191

Утверждаю

Директор
_____ Ж.В. Парфенова
Приказ от 26.08.2025 г. № 191

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 10 имени Дважды Героя Советского Союза Б.Ф.
Сафонова (дошкольное отделение)**

**г. Мончегорск
2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи реализации рабочей программы	2
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.4.	Значимые характеристики, в том числе особенности контингента воспитанников	4
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	6
II. Содержательный раздел		
2.1.	Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»	10
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	11
2.3.	Система физкультурно-оздоровительной работы	13
2.4.	Образовательная деятельность на основе регионального содержания	15
2.5.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников	15
III. Организационный раздел		
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	17
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	17
3.3.	Организация образовательной деятельности	18
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	18
Приложение		
1.	Комплексно - тематическое планирование образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» для детей младше - средней группы (2-3 года)	20
2.	Комплексно - тематическое планирование образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» для детей старшей группы (3-4 года)	32
3.	Комплексно - тематическое планирование образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» для детей старшей группы (4-5 лет)	41
4.	Комплексно - тематическое планирование образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» для детей старшей группы (5-6 лет)	51
5.	Комплексно - тематическое планирование образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)	63

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим, одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Нормативно-правовой базой для разработки рабочей программы инструктора по физической культуре (далее – рабочая программа) является:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. №371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155, зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 г., регистрационный №30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 г. №955, зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 г., регистрационный №72264);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 года №373, зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 г., регистрационный №59599);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа дошкольного образования МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова;
- Устав МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова.

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Содержание рабочей программы разработано с учетом:

- Образовательной программы дошкольного образования МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова;
- парциальной программы «Юный эколог» С.Н. Николаевой.

1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель программы: использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма.
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для организованной образовательной деятельности по физической культуре.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и

Документ подписан электронной подписью.

совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности – систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДООУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к здоровому образу жизни, интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Сформулированные выше принципы, безусловно, носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности

1.4. Значимые характеристики, в том числе особенности контингента воспитанников

В содержании рабочей программы учтены характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Контингент воспитанников формируется из детей от 1 года до окончания образовательных отношений в соответствии с современными психолого-педагогическими и медицинскими рекомендациями: по медицинским показаниям; по одновозрастному принципу; по разновозрастному принципу. Количество и соотношение возрастных групп в МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова определено учредителем.

Ежегодно в зависимости от количества и возраста вновь поступающих детей структура МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова может быть неоднородной: наряду с наличием двух групп

Документ подписан электронной подписью.

одного возраста возможно отсутствие группы какого-либо другого возраста.

К концу первого года жизни ребенок осваивает ходьбу в ближайшем пространстве.

Ко второму году жизни у ребенка постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте. В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.

К трем годам жизни ребенок умеет стоять, ходить и бегать на носочках, прыгает на двух ногах, стоит до 5 секунд на одной ноге, некоторые умеют прыгать на одной ноге. Чувство равновесия развито достаточно, чтобы самостоятельно пройти по бордюру или балансировать на доске. Хорошо и далеко бросает или пинает мяч, но ловит еще плохо. Хорошо ходит спиной вперед. Поднимается и спускается по лестнице, чередуя ноги «как взрослый». Перешагивает через препятствия на полу высотой до 30 см приставным шагом. Спрыгивает с высоты 40 см и приземляется на ноги (не падая вперед на руки). Уверенно крутит педали на трехколесном велосипеде.

К четырем годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они еще не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребенку трех лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребенка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Документ подписан электронной подписью.

Начиная с младше-среднего дошкольного возраста в каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о безопасности и здоровом образе жизни, овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Климатические особенности организации образовательного процесса.

Время, отведённое на прогулки детей раннего возраста, используется со значительными отклонениями, в маловетренные дни при относительно благоприятной погоде. В дошкольных группах время, рекомендованное для прогулок, полностью используется в период с мая по сентябрь. Прогулки, проводимые в условиях дискомфортной погоды, в зависимости от температуры воздуха и ветра, длятся от 1 часа 30 минут до 20 – 25 минут. В дни, когда дети не бывают на свежем воздухе, широко используются музыкально-спортивные залы (в это время в группах проводится сквозное проветривание) с целью максимального использования полезных площадей и физкультурного оборудования).

Организованная образовательная деятельность проводится в период с 01 сентября по 31 мая. В течение года организуется минимизация образовательной деятельности (февраль), во время которых проводятся только мероприятия физкультурно-оздоровительного и художественно-эстетического цикла. В летнее время проводятся спортивные и подвижные игры, праздники и развлечения, досуги, экскурсии и другие виды совместной деятельности.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Целевые ориентиры в раннем возрасте

Образовательные области	Целевые ориентиры к началу дошкольного возраста (ранний возраст)	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного возраста (ранний возраст)
Физическое развитие	-развиты: крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм; -владеют элементарными гигиеническими навыками и навыками самообслуживания	-развита крупная и мелкая моторика; -подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; -способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; -обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.); -имеет представления о своем физическом облике (высокий, худой, маленький и др.) и здоровье, заботится о нем; -владеет культурно-гигиеническими

		навыками и понимает их необходимость
--	--	--------------------------------------

Целевые ориентиры части Программы, формируемой участниками образовательных отношений

Содержание парциальной программы С.Н. Николаевой «Юный эколог», реализуется с младшей группы, но начальная подготовка к освоению содержания материала начинается с группа раннего возраста и заключается в наблюдениях, играх, игрушках, организации развивающей предметно-пространственной среды.

Парциальная программа	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения парциальной программы
программа С.Н. Николаевой «Юный эколог»	Ребенок: -осознает, что здоровье - это ценность, которую надо беречь с малых лет; -имеет представление о правильном отношении к окружающим его объектам природы; -имеет представление о том, что человек играет важную роль в поддержании, сохранении или создании условий для живых существ, обитающих по соседству

Целевые ориентиры освоения Программы на разных возрастных периодах дошкольного детства

Целевые ориентиры на этапе завершения Программы для детей 3-4 лет	Целевые ориентиры на этапе завершения Программы для детей 4-5 лет	Целевые ориентиры на этапе завершения Программы 5-6 лет	Целевые ориентиры на этапе завершения Программы 6-7 лет
-владеет соответствующими возрасту основными движениями; -сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; -проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; -пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);	-владеет соответствующими возрасту основными движениями; -сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; -проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; -пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время); -принимает правильное	-владеет соответствующими возрасту основными движениями; -сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; -проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; -проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;	-сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности; -в свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми; -движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие; -утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости; -умело действует двумя руками при выполнении с несколькими

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; -умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога; -сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; -может ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; -энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; -может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м; -имеет элементарные представления о ценностях здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; -проявляет умения	исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; -может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; -умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; -ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполняет поворот переступанием; -ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны; -выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений; -имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; -проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения); -с удовольствием делает зарядку, бодрящую гимнастику (гимнастика после сна); -имеет представление о вредных и полезных продуктах; -соблюдает правила народных игр и	-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; -выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; -умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; -участвует в	предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка); -умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); -может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; -может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); -бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; -метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; -умеет перестраиваться в 3-4 колонны; -умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу; -умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения; -выполняет физические упражнения из разных
--	---	---	---

самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья	ориентируется в пространстве; -проявляет умение выполнять физкультурные минутки, дыхательную гимнастику	упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; -имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; -знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; -имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; -знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; -имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; -начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье; -имеет представление о вредных и полезных продуктах; -знает и играет в народные игры северных народов (саамские и др.); -применяет знания в	исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; -следит за правильной осанкой; -ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске; -участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис); -самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; -знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; -всегда следит за правильной осанкой; -имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функций организма человека); -имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его; -имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться; -может перечислить
---	--	---	--

		организации знакомых саамских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца; -совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх; -умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет	продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты; -имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье; -самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты; -с удовольствием выполняет здоровьесберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и спортивных праздников
--	--	---	---

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Обязательная часть

Содержание рабочей программы определяется в соответствии с физическим направлением развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей.

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательная область): физическое развитие.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом особенностей контингента воспитанников; максимально допустимым объемом образовательной нагрузки на детей дошкольного возраста, установленным СанПиНом.

Модель соотношения образовательных программ по реализации задач

Образовательная область	Программы
Обязательная часть	
Физическое развитие	Образовательная программа дошкольного образования МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	

Физическое развитие	Парциальная программа «Юный эколог» С.Н. Николаевой
---------------------	---

Образовательные области (ОО)	Описание образовательных областей (направлений развития дошкольников) в соответствии с ФГОС ДО (п.2.6)	Содержание работы в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова	Содержание работы в соответствии с парциальными программами
Физическое развитие	включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	ОО «Физическое развитие» реализуется через тематические модули <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура</i> стр. 152-195	«Экологическое воспитание». <i>Раздел «Взаимодействие человека с природой»</i>

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Рабочая программа основывается на трех составляющих			
Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями детей по реализации

Документ подписан электронной подписью.

различных видов детской деятельности	режимных процессов		Программы (см. пункт 2.4. Программы)
--------------------------------------	--------------------	--	--------------------------------------

Формы реализации рабочей программы

Организованная образовательная деятельность - занятия (ООД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий	Свободная (нерегламентированная) деятельность воспитанников
Занятия (сюжетные, игровые, тематические, классические, тренирующие) Поход	Утренняя гимнастика Гимнастика после дневного сна Активный отдых Физкультурные минутки Динамические паузы	Самостоятельные подвижные игры Игры на свежем воздухе Спортивные игры и занятия (катание на санках, велосипеде и пр.)

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательные области	Ранний возраст (1-3 года) Дошкольный возраст (3-4 года)	Дошкольный возраст (5 – 7 лет)
Физическое развитие	<i>Обязательная часть</i>	
	Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация Физкультурные занятия	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация Активный отдых Танцевальные движения (аэробика, танцы)
	<i>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</i>	
	Обучение закаливающим процедурам (для детей раннего возраста – высокое умывание) Оздоровительные гимнастики Упражнения	

Методы и средства реализации рабочей программы

Методы	Средства
Словесный метод	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа;

	словесная инструкция
Наглядный метод	наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
Практический метод	повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме

2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; всестороннее, гармоническое развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1.Создание условий: организация здоровьесберегающей среды в ОУ; обеспечение благоприятного течения адаптации; выполнение санитарногигиенического режима.

2.Организационно-методическое и педагогическое направление: пропаганда ЗОЖ и методов в коллективе детей, родителей и педагогов; изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; систематическое повышение квалификации педагогических кадров; определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3.Физкультурно-оздоровительное направление: решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

4.Профилактическое направление: проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний; предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.

Схема оздоровительной работы в МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова (дошкольное отделение)

№ п/п	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения	Ответственный
1.	Бодрящая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
2.	Пальчиковая гимнастика	Несколько раз в день	Воспитатели
3.	Полоскание горла кипяченой водой	Начиная с младше-средней группы ежедневно после сна	Воспитатель, мл. воспитатель
4.	Общеукрепляющая терапия	ежедневно в течение года	Мед. персонал (м/сестра, врач)

Документ подписан электронной подписью.

5.	Индивидуальные физ.упражнения	Ежедневно	Воспитатели
6.	Подвижные игры	Ежедневно в течение дня	Воспитатели
7.	Привитие культурно-гигиенических навыков	Ежедневно во время проведения	Воспитатели
8.	Музыкальное сопровождение режимных	Ежедневно	Воспитатели
9.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здорового образа жизни	2 раза в год	Воспитатели
10.	Беседы с родителями о состоянии здоровья детей по заключению профосмотра врача	индивидуально в течение месяца	ст. м/сестра, специалисты
11.	Профилактическая работа с родителями (папки – передвижки)	Еженедельно	Воспитатели
12.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления детей Анализ заболеваемости	2 раза в год	Воспитатели, ст. м/сестра
13.	Консультации, практикумы для воспитателей, знакомящие с новыми методами оздоровления	Ежемесячно по мере поступления новых разработок	Директор, Ст. м/сестра Старший воспитатель Воспитатели

Двигательный режим в МАОУ СОШ № 10 им. Б.Ф. Сафонова (дошкольное отделение)

Формы организации	Возрастные категории детей				
	Группы раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей				
Применение динамических поз (сидя, стоя, лёжа)	Постоянно, как составная часть занятий и режимных моментов				
Психогимнастические этюды, ритмопластика,	Стимулирование двигательной активности детей во время занятий и режимных моментов				
Утренняя гимнастика (в летний период - на улице)	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	
Физкультурные занятия Традиционные. Образно-игровые. В форме круговой тренировки. Сюжетно-игровые. По интересам. Предметно-образные. По сказкам. По литературным произведениям. В форме ритмической гимнастики. Комплексное. Туризм.	3 раза в неделю				
	Круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе				
	10 мин	15 мин	20 мин	25-30 мин	

Документ подписан электронной подписью.

В форме эстафет и соревнований.					
Физкультминутки для глаз; пальчиковые; на внимание.	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (1 - 2 мин)			По мере необходимости, о зависимости от вида и содержания занятия (1 - 3 мин)	
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно, не менее 2-4 раз в день в помещении и на улице				
	6-8 минут	8-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Спортивные игры, лыжи				Обучение педагогом не реже 1 раз в неделю	
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 р аза в неделю				
	5 минут	6-8 минут	8-12 минут	8-15 минут	
Физические упражнения на открытом воздухе (прогулке)	Ежедневно с подгруппами				
	5-10 мин	6-8 минут	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения, физкультурные досуги	1 раз в месяц				
		15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Спортивные праздники 2 раза в год	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ в течение года					

2.4. Образовательная деятельность на основе регионального содержания

Образовательная область	Содержание
Физическое развитие	Знакомство со спортивными традициями и физкультурно - оздоровительными учреждениями Мончегорска; спортивными играми и видами спорта народов Севера (саами); участие в спортивно-массовых мероприятиях города

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников

Дошкольный возраст - это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры - одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьей:

- привить детям желание вести здоровый образ жизни;
- повысить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволит повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только

Документ подписан электронной подписью.

консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, педагогов и детей.

Формы работы с родителями (законными представителями)

Форма	Задачи	Результат
Анкетирование	выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	-познакомить родителей с физкультурно- оздоровительной работой в ДОУ; -воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	-расширяются представления об особенностях физического развития детей; -появляется интерес к физической культуре
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	-привлечь родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; -познакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	-родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; -знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	повышать интерес детей к физической культуре и спорту; воспитывать желание вести ЗОЖ; -воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; -расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга	способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	-повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; -совершенствовать двигательные навыки воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают

	гигиенические навыки.	проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	-рассказывать о значении физкультуры для человека; -повышать интерес к физической культуре; -воспитывать желание вести ЗОЖ; формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Музыкально-физкультурный зал	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Праздники Театрализованные представления Кружковая работа Организация консультаций, семинаров, педагогических советов Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	Музыкальный центр, переносная мультимедийная установка Фортепиано Детские музыкальные инструменты Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Нетрадиционное физкультурное оборудование
Медицинский кабинет	Осмотр детей, консультации медсестры, врачей Консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками ДОУ Осуществление медицинской помощи Профилактические мероприятия	Изолятор Процедурный кабинет Медицинский кабинет
Методический кабинет	Осуществление методической помощи педагогам	Компьютер Библиотека педагогической и методической литературы Пособия для занятий Опыт работы педагогов Материалы консультаций, семинаров, семинаров – практикумов Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми Иллюстративный материал

Кабинет музыкального руководителя и инструктора по физической культуре	Подготовка музыкального руководителя и инструктора по физической культуре к образовательной деятельности	Методическая литература, сборники нот Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала
--	--	--

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Автор составитель	Наименование издания	Количество
Лайзане С.Я.	Физическая культура для малышей	1
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. 3-7 лет. ФГОС. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г.	
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Младшая группа. ФГОС. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 г	1
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС. М.: МОЗАИКА	1
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС. М.: МОЗАИКА	1
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. ФГОС. М.: МОЗАИКА	1
Хухлаева Д.В.	Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Издательство «Просвещение», 1984 г.	1
Бабенкова Е.А.	Подвижные игры на прогулке. 2016 г.	1
Федорова С.Ю.	«Примерный план физкультурных занятий с детьми 2-3 лет соответствует ФГОС	1
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет (Для занятий с детьми с 3-4 лет) ФГОС	1
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. Соответствует ФГОС	1
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. Соответствует ФГОС.	1
Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. Соответствует ФГОС.	1
Степанкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. 2-7 лет. ФГОС. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г	1
Степанкова Э.Я.	Методика физического воспитания. Москва: Воспитание дошкольника, 2005 г.	1
Степанкова Э.Я.	Физического воспитание в детском саду. 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008 г.	
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3-7 лет. ФГОС. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 г.	1
Прищепа С.С.	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Москва: ТЦ «Сфера», 2009 г.	1
Наглядно-дидактические пособия:		
Серия «Мир в картинках»	«Спортивный инвентарь»	1
Серия «Рассказы по картинкам»	«Зимние виды спорта»,	1
	«Летние виды спорта»,	1

	«Расскажите детям об олимпийских играх»,	1
	«Расскажите детям об олимпийских чемпионах»	1

3.3. Организация образовательной деятельности

Продолжительность образовательной деятельности не превышает для детей:

- от 0,6 до 1 года индивидуальное до 5 мин /подгрупповое до 7 минут
- 1,6-3 года – 10 минут
- 3-4 года – 15 минут
- 4-5 лет - 20 минут
- 5-6 лет – 25 минут
- 6-7 лет – 30 минут

Продолжительность перерыва для отдыха детей между образовательной деятельностью 10 минут.

Расписание видов организованной образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей детей составляется и утверждается ежегодно.

3.4. Особенности традиционных событий, мероприятий, праздников

Программа предусматривает:

- поддержку сформированных традиций проведения совместных мероприятий, направленных на ознакомление и приобщение воспитанников к истокам русской культуры, знакомство с историей, обычаями, достопримечательностями и народно-прикладным искусством родного города, края;
- проведение мероприятий, связанных с государственными праздниками;
- реализация нравственно-экологических и культурно-социальных мероприятий в соответствии с календарём памятных дат, в рамках которых проводятся различные акции, выставки, конкурсы;
- проведение народных фольклорных праздников;
- участие в ежегодных городских экологических акциях

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности
в образовательной области «Физическая культура» для детей второй группы раннего возраста (2 -3 года)**

Неделя	Блок «Мы пришли в детский сад»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Занятие
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	«Играем в детском саду»	без предметов «Птички»	1. Ходьба по дорожке шириной 35-30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Повторить 2-3 раза.	«Бегите ко мне»	№ 1-2 стр.73
2 Н Е Д Е Л Я	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	«Все работы хороши»	с погремушкой (на полу)	1. Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке - «Пойдем, как собачка». Повторить 2-3 раза.	«Догоните меня»	№ 3-4 Стр. 74
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	«Зеленый подоконник»	на стуле	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3 м, ширина 25-20 см). 2. Взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3-4 м от доски.	«В гости к куклам»	№ 5-6 стр. 75

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	«Сказочная страна»	без предметов «Зайчики»	1. Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40-45 см). Повторить 3-4 раза. 2. Бросание вдаль шишки (или мяч) правой и левой рукой (по 2-3 раза).	«Бегите ко мне»	№ 7-8 стр. 76
---------------------------------	---	--------------------	-------------------------	--	-----------------	------------------

Источник: «Физическая культура для малышей.» С.Я. Лайзане (ОРУ –Общеразвивающие упражнения)

Неделя	Блок «Осень»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	«Здравствуй осень!»	без предметов с платочками	1. Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. 2. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). 3. Прокатывание мяча друг другу.	«Догоните мяч» «Бегите ко мне»	№ 1 стр.77 № 2 стр.77
2 Н Е Д Е Л Я	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	«Осень - собериха»	с мешочками с кубиками	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель (на расстоянии 80 см.) 2. Прыгать через веревку на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) 4. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Бросание мяча вдаль из-за головы	«Догоните меня» «Догони мяч»	№ 3 стр.78 № 4 стр.79

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	«Берегись простуды»	с шишками с погремушкой	1. Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. 2. Прыжки в длину с места через веревку, 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Бросание мяча вдаль от груди.	«Догони мяч» «Через ручеек»	№ 5 стр.80 № 6 стр.82
4 Н Е Д Е Л Я	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	«Животный мир»	с ленточкой с кольцебросом	1. Бросание мяча вдаль от груди. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Бросание и ловля мяча. 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Солнышко и дождик»	№ 7 стр.83 № 8 стр.83

Неделя	Блок «Я в мире - человек»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	«В здоровом теле – здоровый дух»	с мешочком с мячом	1.Метание вдаль правой и левой рукой 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 3. Перешагивание через препятствие 4. Катание мячей (на расстоянии 1-1,5 м) 5. Ползание по дорожке (между двух длинных веревок).	«Догоните меня»	№ 1 стр.84 № 2 стр.85

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	«Моя семья»	на стуле с флажком	1. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. 2. Перешагивание через препятствия (кубики) 1. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. 2. Прыжки в длину с места, через веревку	«Догони мяч»	№ 3 стр.86 № 4 стр.87
3 Н Е Д Е Л Я	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	«Все профессии важны»	без предметов с платочком	1.Метание в горизонтальную цель 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Катание мяча в воротаки.	«Солнышко и дождик»	№ 5 стр. 88 № 6 стр.89
4 Н Е Д Е Л Я	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе гимнастической скамейке, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	«Что такое хорошо, что такое плохо»	с погремушкой без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места через 2 веревки (15-20 см) 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза.	«Воробышки и автомобиль»	№ 7 стр.90 № 8 стр.91

Неделя	Блок «Новогодний праздник»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
ДЕКАБРЬ						

Документ подписан электронной подписью.

1 Н Е Д Е Л Я	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Упражнять в ползание на четвереньках, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.	«Что за праздник – Новый год»	с маленькими мячами с лентой	1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 4. Бросание и ловля мяча.	«Поезд»	№ 1 стр.91 № 2 стр.92
2 Н Е Д Е Л Я	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	«Новогодние песни и танцы»	на стульях с обручами	1. Метание вдаль мешочков с песком (150 г) 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15-20 см.	«Самолеты»	№ 3 стр.94 № 4 стр.95
3 Н Е Д Е Л Я	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	«Символы Нового года»	с мешочком с мячом	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в обруч (80-100 см.) 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 3. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 4. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	«Пузырь»	№ 5 стр.96 № 6 стр.97
4 Н Е Д Е Л Я	Совершенствовать прыжки в длину с места, ползании по гимнастической стенке, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	«Праздник – Новый год»	без предметов с флажком	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	№ 7 стр.97 №8 стр.98

Неделя	Блок «Зима»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	«Северная зима»	с погремушкой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель.	«Догони меня»	№ 2 стр.100
2 Н Е Д Е Л Я	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), способствовать развитию ориентировки в пространстве.	«Береги нос в сильный мороз»	с кубиками с шишками	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Прыжки в длину с места.	«Воробышки и автомобиль»	№3 стр.101 №4 стр.102
3 Н Е Д Е Л Я	Учить ползать по гимнастической скамейке, упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	«Труд людей»	с лентой с мешочками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 1. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и. левой рукой 2. Прыжки в длину с места на двух ногах.	«Птички в гнездышках»	№5 стр.103 №6 стр.104

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро, реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	«Зимние забавы» (игры,	с обручами	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку. 1. Бросание мяча вдаль, из-за головы 2. Катание мяча друг другу, сидя. 3. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками.	«Жуки»	№7 стр.105 №8 стр.107
---------------------------------	--	------------------------	------------	--	--------	------------------------------------

Неделя	Блок «Мой дом»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	«Моя маленькая Родина»	на стульчиках с флажком	1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча в воротики. 3. Прыжки в длину с места. 4. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.	«Воробышки и автомобиль»	№ 1 стр.108 №2 стр. 109
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	«Что нужно для уютной жизни»	без предметов с платочком	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель 3. Прыжки в длину с места, стоя у веревки. 4. Бросание мяча педагогу и ловля мяча. 5. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом	«Кот и мышки»	№ 3 стр.109 № 4 стр.109

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	«Не все полезно, что вкусно»	с погремушкой с кубиками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Подпрыгнуть вверх. 3. Ходить, переступая кубики 4. Катание мяча друг другу. 5. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Догоните меня»	№ 5 стр.111 № 6 стр.112
4 Н Е Д Е Л Я	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	«Домашние животные и их	с шишками с лентой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Катание мяча под дугу на расстоянии 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки в длину с места	«Поезд»	№ 7 стр.113 № 8 стр.114

Неделя	Блок «Мамин день», «Народная игрушка»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать - преодолению робости, развитию чувства равновесия.	«Мамы разные нужны, мамы всякие важны»	с мячами с обручами	1. Бросание мяча вдаль из-за головы. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1 -1,5 м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть.	«Кошка и мышки»	№1 стр.114 №2 стр. 115

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	«Вот тебе, родная, в твой денек»	с мешочками на стуле	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. 4. Ходьба по гимнастической скамейке	«Пузырь»	№ 3 стр.116 № 4 стр.117
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	«Игры – забавы, сказки»	с флажками Без предметов	1.Прыжки в длину с места на двух ногах. 2. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 1. Бросание и ловля мяча. 2. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием	«Солнышко и дождик»	№ 5 стр.118 № 6 стр.119
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.	«Игры – забавы, сказки»	с платочками с погремушкой	1. Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места через веревки. 3. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Спрыгивание с гимнастической скамейки.	«Мой веселый звонкий мяч»	№ 7 стр.119 № 8 стр.120

Неделя	Блок «Весна»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
АПРЕЛЬ						

Документ подписан электронной подписью.

1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять умение прыгать в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	«Весна – красна»	без предметов с платочком	1. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. 2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 3. Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. 4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 5. Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	№1 стр.121 №2 стр. 122
2 Н Е Д Е Л Я	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	«Весна – красна»	с платочком с погремушкой	1. Катание мяча друг другу. 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 3. Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Воробышки и автомобиль»	№ 3 стр.123 № 4 стр.124
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.	«Птицы»	с шишками с лентой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 2. Бросание и ловля мяча. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см. 4. Метание шишек вдаль.	«Солнышко и дождик»	№ 5 стр.125 № 6 стр.126
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	«Домашние животные»	с обручем с мешочком с песком	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вдаль от груди. 3. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Птички в гнездышках»	№ 7 стр.127 № 8 стр.127

Неделя	Блок «Лето»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. Продолжать учить детей бросать на дальность, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	«Цветы»	с мячом на стуле	1.Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 1.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2.Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.	«Пузырь»	№1 стр.128 №2 стр. 129
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Продолжать учить прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	«Насекомые»	с платочком без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2. Катание мяча.	«Солнышко и дождик»	№ 3 стр.130 № 4 стр.131
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	«Здравствуй, лето!»	с мячом с обручем	1. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Катание мяча.	«Мой веселый звонкий мяч»	№ 5 стр.132 № 6 стр.133

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал	«Здравствуй, лето!»	с мешочком с песком с мячом	1. Бросание мешочков вдаль. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 1. Бросание мяча через сетку вверх-вдаль. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть с нее.	«Воробышки и автомобиль»	№ 7 стр.133 № 8 стр.134
---------------------------------	--	------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------	--------------------------------------

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности
в образовательной области «Физическая культура» для детей младшей группы (3 - 4 года)**

Неделя	Блок «До свидания лето, здравствуй детский сад», «Осень» (2-4 недели)					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	СЕРТЯБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	«Мой детский сад»	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2.Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	№ 1 стр.23 Комплекс № 1
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	«Время года-осень!»	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки с продвижение вперед	«Птички» «Птичка прячется»	№ 2 стр.24 Комплекс № 1
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	«Время года-осень!»	с мячом	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	№ 3 стр.25 Комплекс № 2
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	«Овощи, фрукты, ягоды»	с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	№ 4 стр.26 Комплекс № 2

(ОРУ – общеразвивающие упражнения)

Источник: «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Л.И.Пензулаева

Неделя	Блок «Я и моя семья»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	ОКТЯБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	«Моя семья»	без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки на двух ногах на месте	«Догони мяч»	№ 5 стр.28 Комплекс № 3
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	«Моя семья»	без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч»- прокатывание мяча друг другу сидя.	«Ловкий шофер»	№ 6 стр.29 Комплекс № 3
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	«Профессии»	с мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень»	«Зайка серый умывается»	№ 7 стр.30 Комплекс № 4
4 Н Е Д Е Л Я	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.	«Профессии»	со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» - лазание под шнур 2.Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами.	«Кот и воробышки»	№ 8 стр.31 Комплекс № 4

Неделя	Блок «Мой дом, мой город»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	НОЯБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	«Мой дом»	с ленточками	1.Равновесие «В лес по тропинке» - ходьба по доске. 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки» - прыжки с продвижением вперед	«Ловкий шофер»	№ 9 стр.33 Комплекс № 5
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	«Мой город»	с обручем	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	«Мыши в кладовой»	№ 10 стр.34 Комплекс № 5
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	«Природа родного края»	без предметов	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень» - прокатывание мяча между предметами. 2.«Проползи - не задень»	«По ровненькой дорожке»	№ 11 стр.35 Комплекс № 6
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	«Домашние животные и их детеныши»	с флажками	1.Ползание - «Паучки». Ползание по доске с опорой на ладони и колени 2.Равновесие – ходьба по доске, с приседание на середине	«Поймай комара»	№ 12 стр.37 Комплекс № 6

Неделя	Блок «Новогодний праздник»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	ДЕКАБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	«Что за праздник – Новый год»	с кубиками	1.Равновесие «Пройди - не задень»- ходьбу между кубиками. 2.Прыжки «Лягушки-попрыгушки» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Коршун и птенчики»	№ 13 стр.38 Комплекс № 7
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	«Новогодние песни и танцы»	с мячом	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2.Прокатывание мячей друг другу.	«Найди свой домик»	№ 14 стр.40 Комплекс № 7
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	«Дед Мороз»	с кубиками	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень».	«Лягушки»	№ 15 стр.41 Комплекс № 8

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	«Елочка – красавица»	на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики»	№ 16 стр.42 Комплекс № 8
---------------------------------	--	----------------------	---------------	---	--------------------	---------------------------------

Неделя	Блок: «Зима»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	ЯНВАРЬ					
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Время года – Зима»	с платочком	1. Равновесие "Пройди – не упади" (ходьба по доске). 2. Прыжки "Из ямки в ямку".	"Коршун и цыплята"	№ 17 стр.43 Комплекс № 9
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	«Зимние виды спорта, игры и забавы»	с обручем	1.Прыжки "Зайки – прыгуны". 2.Прокатывание мяча между предметами.	"Птица и птенчики"	№ 18 стр.45 Комплекс № 9
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	«Животные зимой»	с кубиком	1. «Прокати – поймай». 2. «Медвежата» - ползание на четвереньках.	«Найди свой цвет»	№ 19 стр.46 Комплекс № 10

Документ подписан электронной подписью.

5 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Безопасность»	без предметов	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес»	№ 20 стр.47 Комплекс № 10
---------------------------------	--	----------------	---------------	---	----------------	----------------------------------

Неделя	Блок «День защитника Отечества»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	ФЕВРАЛЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	«Моя Родина»	с кольцом	1. Равновесие – перешагивание через шнуры 2.Прыжки из обруча в обруч	«Найди свой цвет»	№ 21 стр.50 Комплекс №11
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	«Военные профессии»	с малым обручем	1.Прыжки со скамейки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча между набивными мячами.	«Воробышки в гнездышках»	№ 22 стр.51 Комплекс №11
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	«Военные профессии»	с мячом	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке.	«Воробышки и кот»	№ 23 стр.52 Комплекс №12

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	«Наши папы – защитники»	без предметов	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши.	«Лягушки» (прыжки)	№24 стр.53 Комплекс №12
Неделя	Блок «8 Марта», «Знакомство с народной игрушкой»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	МАРТ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	«Праздник мам»	с кубиком	1.Ходьба по доске боком приставным шагом. 2.Прыжки между предметами «змейкой».	«Кролики»	№ 25 стр. 54 Комплекс № 13
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	«Женские профессии»	без предметов	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет»	№ 26 стр. 56 Комплекс № 13
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	«Народная игрушка»	с мячом	1.Отбивание мяча об пол «Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре (скамейке).	«Зайка серый умывается»	№ 27 стр.57 Комплекс № 14
4 Н	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами;	«Устное	без предметов	1.Ползание на четвереньках «Медвежата».	«Автомобили»	№ 28 стр.58

Документ подписан электронной подписью.

Е Д Е Л Я	повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	народное творчество»		2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.		Комплекс № 14
-----------------------	---	----------------------	--	---	--	---------------

Неделя	Блок «Весна»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	АПРЕЛЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Весна идет, весне – дорога»	на скамейке с кубиком	1.Равновесие – ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки «Через канавку» (шнуры).	«Тишина»	№ 29 стр.60 Комплекс № 15
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Весна идет, весне – дорога»	с косичкой (короткий шнур)	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас» (прокатывание мяча сидя).	«По ровненькой дорожке»	№ 30 стр.61 Комплекс № 15
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	«Растительный и животный мир»	без предметов	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами»	№ 31 стр.62 Комплекс № 16
4 Н	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	«Труд людей в природе»	с обручем	1.Ползание «Проползи - не задень».	«Огуречик, огуречик»	№ 32 стр.63

Документ подписан электронной подписью.

Е Д Е Л Я	ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			2.Равновесие «По мостику»- по гимнастической скамейке.		Комплекс № 16
-----------------------	--	--	--	--	--	---------------

Неделя	Блок «Лето»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
	МАЙ					
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	«Садовые растения»	с кольцом (от кольцаброса)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры.	«Мыши в кладовой»	№ 33 стр.65 Комплекс №17
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	«Огородные растения»	с мячом	1.Прыжки «Параютисты» - прыжки с гимнастической скамейки. 2.Прокатывают мяч друг другу (в стойке на коленях).	«Воробышки и кот»	№ 34 стр.66 Комплекс №17
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	«Вода и песок»	с флажками	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке.	«Огуречик, огуречик»	№ 35 стр.67 Комплекс №18
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу	«Вот и лето	без предметов	1.Лазание на наклонную	«Коршун и наседка»	№ 36 стр.68

Документ подписан электронной подписью.

Н Е Д Е Л Я	воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	пришло»		лесенку. 2.Ходьба по доске, положенной на пол		Комплекс №18
----------------------------	---	---------	--	---	--	--------------

Приложение 3

Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» для детей средней группы (4 - 5 лет)

Неделя	Блок «День знаний»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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	«Детский сад»	без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево.	«Найди себе пару»	№ 1 стр. 19 № 2 стр. 20 № 3 стр. 20 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	«Профессии в детском саду»	с флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте. 2. Прокатывание мячей друг другу (2 м.) 3. «Прокати обруч» в парах.	«Беги к тому, что назову»	№ 4 стр.21 № 5 стр.23 № 6 стр.23 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	«Что нас окружает»	с мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, бросание мяча вверх. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (50 см), под дугу. 3. «Мяч через сетку», «Поймай – подбрось».	«У медведя во бору»	№ 7 стр.24 № 8 стр.26 № 9 стр.26 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	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.	«Моя любимая книга»	с малыми обручами	1. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие: ходьба по доске (на полу) 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (3 м).	«Зайка беленький»	№ 10 стр.26 № 11 стр.28 № 12 стр.29 (на улице)

Источник: «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Л.И.Пензулаева
(ОРУ – общеразвивающие упражнения)

Неделя	Блок «Осень»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	«Время года – осень»	с косичкой (короткий шнур)	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (3 м).	«Кот и воробушки» «Беги к тому, что назову» (ул)	№ 13 стр. 30 № 14 стр. 32 № 15 стр. 32 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	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	«Деревья, овощи, фрукты, ягоды»	без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу.	«Огуречик, огуречик» «Автомобили»	№ 16 стр.33 № 17 стр.34 № 18 стр.34 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	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.	«Одежда, обувь»	с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении между 4-5 предметами. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола; под дугу. 3. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 4. «Прокати- не урони»	«Салки» «Затейники» (ул)	№ 19 стр.35 № 20 стр.35 № 21 стр.36 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе 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.	Домашние, дикие животные и их детеныши»	с кеглей	1. Подлезание под дугу (50 см), под шнур. 2. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см) 3. Прыжки на двух между набивными мячами. 4. Прокатывание мяча по дорожке (25 см) в прямом направлении.	«Кот и мыши» «У медведя во бору» (ул)	№ 22 стр.36 № 23 стр.37 № 24 стр.38 (на улице)

Неделя	Блок «Я в мире человек»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	«Моя семья»	с кубиком	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Веребочка» (рус.нар. игра) «Кролики» (ул)	№ 25 стр. 39 № 26 стр. 40 № 27 стр. 40 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	«Профессии родителей»	без предметов	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолеты» «Найди себе пару» (ул)	№ 28 стр.41 № 29 стр.42 № 30 стр.43 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	«Части тела»	с мячом	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Найди свой цвет» «Догони пару» (ул)	№ 31 стр.43 № 32 стр. 44 № 33 стр. 45 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	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.	«Здоровый образ жизни»	с флажками	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Микробы» (нетрадиционное оборудование) «Лошадки»	№ 34 стр.45 № 35 стр.46 № 36 стр.46 (на улице)

Неделя	Блок «Мой город, моя страна», «Новогодний праздник»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
ДЕКАБРЬ						

Документ подписан электронной подписью.

1 Н Е Д Е Л Я	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	«Москва – столица Родины»	с платочком	1. Равновесие – ходьба по шнуру. 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	«Цветные автомобили»	№ 1 стр. 48 № 2 стр. 49 № 3 стр. 49 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	«Мончегорск – город металлургов»	с мячом	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«Совушка»	№ 4 стр.50 № 5 стр.51 № 6 стр.51 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	«Что за праздник – Новый год	без предметов	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Лошадки» «Снежная карусель»(ул)	№ 7 стр.52 № 8 стр. 54 № 9 стр. 54 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	«Что за праздник – Новый год	с кубиками	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на двух ногах.	«Ловишки» «Веселые снежинки» (ул)	№ 10 стр.54 № 11 стр.56 № 12 стр.56 (на улице)

Неделя	Блок «Зима»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
ЯНВАРЬ						

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	«Зима в городе, в лесу» (труд людей в природе)	с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната.	«Снежки»	№ 13 стр. 57 № 15 стр. 59 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу, отбивании мяча о пол, формировать устойчивое равновесие в ходьбе на носках. Закреплять навык скользящего шага.	«Зима в городе, в лесу» (труд людей в природе)	с мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 5. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	«Оленьи упряжки» (игры народов севера)	№ 16 стр.59 № 17 стр.60 № 18 стр.60 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	«Арктика и Антарктида»	с косичкой	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу. 4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	«Бездомный заяц»	№ 19 стр.61 № 20 стр.62 № 21 стр.62 (на улице)
5 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	«Зимующие птицы»	с обручем	1. Лазанье под шнур боком и прямо. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком. 4. Прыжки на двух ногах.	«Воробушки и автомобиль»	№ 22 стр.63 № 23 стр.64 № 24 стр.64 (на улице)

■	Блок «День защитника Отечества»
---	---------------------------------

	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках	«Военный транспорт»	без предметов	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур. 5. Перебрасывание мячей друг другу.	«Самолеты» Игровые упражнения (ул)	№ 25 стр. 65 № 26 стр. 66 № 27 стр. 67 (на воздухе)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	«Военные профессии»	на стульях	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3.Прыжки на двух ногах. 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Ходьба на носках.	«Автомобили» Игровые упражнения (ул)	№ 28 стр. 67 № 29 стр. 68 № 30 стр. 68 (на воздухе)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки	«Праздник пап»	с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Удочка» Игровые упражнения (ул)	№ 31 стр. 69 № 32 стр. 70 № 33 стр. 70 (на воздухе)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые	«Былины о богатырях»	с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть. 4. Прыжки на правой и левой ноге.	«Лощадки» Игровые упражнения (ул)	№ 34 стр. 70 № 35 стр. 71 № 36 стр. 72 (на воздухе)

	упражнения					
--	------------	--	--	--	--	--

Неделя	Блок «8 Марта», «Знакомство с народной культурой»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Мамочка милая, мама моя»	без предметов	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 3. Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц» «Зайка беленький»(ул)	№ 1 стр.72 № 2 стр. 73 № 3 стр. 73 (на воздухе)
2 Н Е Д Е Л Я	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 Упражнять в прокатывании мячей друг другу	«Женские профессии»	с обручем	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы. 4. Прокатывание мяча друг другу.	«Воробушки и кот» «Лошадка» (ул)	№ 4 стр.74 № 5 стр. 75 № 6 стр. 76 (на воздухе)
3 Н Е Д Е Л Я	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, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	«Народная игрушка» (дымковская, филимоновская, каргопольская)	с мячом	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Найди свой цвет» м/и «Улиточка»	№ 7 стр.76 № 8 стр. 77 № 9 стр. 77 (на воздухе)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	«Народные промыслы»	с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках. 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке.	«Карусель» (рус. нар. игра)	№ 10 стр.78 № 11 стр. 79 № 12 стр. 79 (на воздухе)

Неделя	Блок «Весна»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	«Время года – весна»	без предметов	1.Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия	«Перелет птиц» «Лиса и куры» (ул)	№ 13 стр.80 № 14 стр. 81 № 15 стр. 82 (на воздухе)
2 Н Е Д Е Л Я	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.	«Растительный и животный мир»	с кеглей	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	«Совушка» «Воробушки и автомобиль» (ул)	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 № 18 стр.84 (на воздухе)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	«Труд людей в природе»	с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Бездомный заяц» «Догони пару» (ул)	№ 19 стр.84 № 20 стр.85 № 21 стр.85 (на воздухе)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Весна на севере»	с косичкой	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Птички и кошка»	№ 22 стр.86 № 23 стр.87 № 24 стр.87 (на воздухе)

Неделя	Блок «День Победы», «Лето»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	«Праздник – День Победы»	без предметов	1. Ходьба по доске (ширина 15 см). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3.Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	«Самолеты» «Совушка» (ул)	№ 25 стр. 88 № 26 стр. 89 № 27 стр. 89 (на воздухе)
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Деревья, растения, цветы»	с кубиком	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Зайцы и волк» «У медведя во бору» (ул)	№ 28 стр. 89 № 29 стр. 90 № 30 стр. 90 (на воздухе)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	«Фрукты, овощи»	с палкой	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	«Огуречик, огуречик» «Пробеги тихо» (ул)	№ 31 стр. 91 № 32 стр.92 № 33 стр.92 (на воздухе)
4 Н Е Д Е Л	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	«Насекомые»	с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.	«Догони пару» «Пчелки и ласточки» (ул)	№ 34 стр.92 № 35 стр.93 № 36 стр.93 (на воздухе)

Я				4. Равновесие - ходьба по доске.		
---	--	--	--	----------------------------------	--	--

Приложение 4

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности
в образовательной области «Физическая культура» для детей старшей группы (5 - 6 лет)**

Неделя	Блок «День знаний»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	«Вот как мы живем»	без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.	«У кого мяч?» «Ловишки»	№ 1 стр. 15 № 2 стр. 17 № 3 стр. 17 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	«Профессии в детском саду»	с мячом	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах. 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру» «Съедобное-несъедобное»	№ 4 стр. 19 № 5 стр. 20 № 6 стр. 20 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	«Наш друг - книга»	без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Не попадись» «Быстро возьми»	№ 7 стр. 21 № 8 стр. 23 № 9 стр. 24 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	«Школа. Школьные принадлежности»	с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины».	«Два и три» «Мы, веселые ребята»	№ 10 стр. 24 № 11 стр. 26 № 12 стр. 26 (на улице)

Источник: «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Л.И. Пензулаева
(ОРУ – общеразвивающие упражнения)

Неделя	Блок «Осень»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 перебрасывании мяча.	«Время года - осень»	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (на расстоянии 50 см). 3. Бросание мяча двумя руками от груди (на расстоянии 2,5 м).	«Перелет птиц» «Гуси - лебеди»	№ 13 стр. 28 № 14 стр. 29 № 15 стр. 29 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	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 полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	«Огород (овощи)»	с большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги) 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Посади картошку» «Ловишки»	№ 16 стр. 30 № 17 стр. 32 № 18 стр. 32 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	«Сад (фрукты)»	с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель (с расстояния 2 м) 2. Лазанье – подлезание под дугу боком и прямо 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ходьба по гимнаст.скамейке боком	«Удочка» «Соберем урожай»	№ 19 стр.33 № 20 стр.34 № 21 стр.35 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	«Труд людей в природе осенью»	с обручем	1. Ползание – пролезание в обруч боком 2. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на середине перешагнуть (присесть).	«Удочка» «Соберем урожай»	№ 22 стр. 35 № 23 стр. 37 № 24 стр. 37 (на улице)

Неделя	Блок: «День народного единства»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
НОЯБРЬ						

Документ подписан электронной подписью.

1 Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	«Моя страна - Россия», «Москва – столица Родины»	с малым мячом	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге. 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	№ 25 стр. 39 № 26 стр. 41 № 27 стр. 41 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	1.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 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость; упражнять в беге и равновесии.	«Символика страны, города»	с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Отбивание мяча о землю.	«Не оставайся на полу» «Ловишки-перебежки»	№ 28 стр.42 № 29 стр.43 № 30 стр.43 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	«Моя семья»	с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на носках.	«Удочка» «Ловишки парами»	№ 31 стр. 44 № 32 стр. 45 № 33 стр. 45 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	«В гости к Айболиту»	на гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур (40 см). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	№ 34 стр. 46 № 35 стр. 47 № 36 стр. 47 (на улице)

■	Блок: «Мой город»
---	-------------------

	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	«Мончегорск – жемчужина Заполярья»	с палкой	1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, в парах друг другу.	«Кто скорее до флажка» «Мороз-Красный нос»	№ 1 стр. 48 № 2 стр. 49 № 3 стр. 50 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, 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. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	«Мончегорск – жемчужина Заполярья»	с флажками	1. Прыжки с ноги на ногу. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами, подталкивая мяч головой.	«Не оставайся на полу» «Мороз-Красный нос»	№ 4 стр. 51 № 5 стр. 52 № 6 стр. 52 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	«Традиции Нового года»	без предметов	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, боком.	«Охотники и зайцы» «Не попадись»	№ 7 стр. 53 № 8 стр. 54 № 9 стр. 54 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой	«Веселый праздник Новый год»	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (через предметы) 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями	«Хитрая лиса» Мы, веселые ребята»	№ 10 стр. 55 № 11 стр. 57 № 12 стр. 57 (на улице)
---------------------------------	--	------------------------------	-----------	---	--------------------------------------	--

Неделя	Блок «Зима»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей ходить гимнастическим шагом; упражнять детей ходить и бегать между предметами; 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. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом	«Время года - Зима»	с кубиком	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание – броски мяча в шеренгах 4. Ходьба по учебной лыжне	«Олени упряжки» (игры народов севера) «Ловишки парами»	№ 13 стр.59 № 14 стр. 60 № 15 стр. 61 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	«Звери и птицы зимой»	с веревкой	1. Прыжки в длину с места (40 см) 2. Проползание под дугами на четвереньках, переползание через предметы 3. Бросание мяча вверх, друг другу снизу	«Совушка» «Сокол и лиса» (игры народов севера)	№ 16 стр.61 № 17 стр.63 № 18 стр.63 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить гимнастическим шагом; повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закреплять навык скользящего шага на лыжах, повторить упражнения с бегом. прыжками и метанием снежков на дальность.	«Зимние забавы»	на гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу 2. Пролезание в обруч боком 3. Ходьба с перешагивание через набивные мячи	«Не оставайся на полу» «Прыжки через нарты» (игры народов севера)	№ 19 стр.63 № 20 стр.64 № 21 стр.65 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	«Труд людей в природе зимой»	с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса» «Ловкий оленевод» (игры народов севера)	№ 22 стр.65 № 23 стр.66 № 24 стр.66 (на улице)

Неделя	Блок «День защитника Отечества»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. 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 ледяной дорожке.	«Наземный транспорт»	с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину. 4. Равновесие - бег по гимнастической скамейке.	«Пожарные на учении» «Мороз – Красный нос»	№ 25 стр. 68 № 26 стр. 69 № 27 стр. 69 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей в ходьбе в полуприсяде; упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 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. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	«Воздушный и водный транспорт»	с палкой	1. Прыжки в длину с места (60 см). 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье – подлезание под дугу (40 см) в группировке. 4. Ползание на четвереньках между набивными мячами.	«Космонавты»	№ 28 стр.70 № 29 стр.71 № 30 стр.71 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	«Военные профессии»	на скамейках	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Подлезание под палку, шнур (высота 40 см). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). 4. Ходьба на носках между кеглями.	«Не оставайся на полу» «Ловишки-перебежки»	№ 31 стр.71 № 32 стр.72 № 33 стр.73 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в полуприсяде, 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. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	«Папин праздник»	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	«Паращют» (Нетрадиционное оборудование) «Ловишки парами»	№ 34 стр.73 № 35 стр.74 № 36 стр.75 (на улице)

Неделя	Блок: «Международный женский день»(1-2 нед), «Народная культура и традиции» (3-4 нед)					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
МАРТ						

Документ подписан электронной подписью.

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с закрытыми глазами, 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. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу	«Женские профессии»	с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи на расстоянии 40 см). 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его по отскоку, с хлопком.	«Иголка, нитка, узелок» «Веребочка» (рус. нар. игра) «Горелки» (ул)	№ 1 стр. 76 № 2 стр. 77 № 3 стр. 78 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с перекатом с пятки на носок 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. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Праздник мам»	без предметов	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	«Быстрее по местам» «Карусель» (ул)	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 № 6 стр. 80 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	«Народные игрушки», «Декоративно-прикладное искусство»	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки правым (левым) боком.	«Ловишки» «Бусинки»	№ 7 стр. 81 № 8 стр. 82 № 9 стр. 83 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	«Культура народов севера»	без предметов	1. Метание мешочков горизонтальную цель (расстояние 3 м). 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, с перешагиванием через мячи. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	«Удочка» «Оленьи упряжки» (игры народов севера)	№ 10 стр. 83 № 11 стр. 84 № 12 стр. 85 (на улице)

Неделя	Блок «Весна»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	«Время года - Весна»	без предметов	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски (между брусками 50 см). 3. Броски мяча друг другу из-за головы. 4. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его.	«Медведи и пчелы» «С кочки на кочку»	№ 13 стр. 86 № 14 стр. 87 № 15 стр. 87 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе гимнастическим шагом и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Перелетные птицы»	с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Ловишки-перебежки» «Перелет птиц»	№ 16 стр. 88 № 17 стр. 89 № 18 стр. 89 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перекатом с пятки на носок и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	«Домашние птицы»	с мячом	1.Метание мешочков в вертикальную цель (с расстояния 2,5 м). 2.Ползание (с переползанием через скамейку), по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 3.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку.	«Карусель» «Горелки»	№ 19 стр. 89 № 20 стр. 91 № 21 стр. 91 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе закрытыми глазами и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	«Растительный и животный мир весной»	без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом.	«Удочка» «Бездомный заяц»	№ 22 стр. 91 № 23 стр. 93 № 24 стр. 93 (на улице)
---------------------------------	--	--------------------------------------	---------------	---	------------------------------	--

Неделя	Блок: «День Победы»					
	Задачи	Тема недели	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	Занятие №
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	«Праздник День Победы»	без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, через набивные мячи, боком. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, попеременно на правой и левой. 3. Бросание мяча о стену с расстояния 2 м. одной рукой и ловля его двумя руками.	«По местам» «Гуси-лебеди» (ул)	№ 25 стр. 94 № 26 стр. 95 № 27 стр. 96 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом и беге в колонне по одному; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	«Безопасность», «Насекомые»	с флажками	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». 4. Забрасывание мяча в корзину (с расстояния 1 м).	«Пожарные на учении» «Фигуры»	№ 28 стр. 96 № 29 стр. 97 № 30 стр. 97 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	«Грибы»	с мячом	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье - пролезание в обруч боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, с мешочком на голове.	«Липкие пенечки» «Мышеловка»	№ 31 стр. 98 № 32 стр. 99 № 33 стр. 99 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом, беге с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	«Лето на севере»	с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, на правой и левой ноге попеременно.	«Караси и щука» «Ручейки и озера» (игры народов севера)	№ 34 стр.100 № 35 стр.101 № 36 стр.101 (на улице)

Приложение 5

**Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности
в образовательной области «Физическая культура» для детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)**

Неделя	Блок «День знаний»					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в передаче предмета ступнями ног.	«Профессии в детском саду»	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Захват кубика ступнями ног и передача его из положения сидя (в шеренгах).	«Ловишки» «Вершки и корешки»(ул) «Съедобное – несъедобное»	№ 1 стр.8 № 2 стр.9 № 3 стр.10 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе спиной вперед, в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с передаче предмета ступнями ног и лазанье под шнур, не задевая его.	«Школа. Школьные принадлежности»	с флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Лазанье под шнур. 3. Захват мяча ступнями ног и передача его из положения сидя (в кругу).	«Мы веселые ребята» «Два и три»	№ 4 стр.10 № 5 стр.12 № 6 стр.13 (на улице)
3 Н Е	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с	«Мой друг – книга. Библиотека»	с мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической	«День и ночь» «Совушка» (ул) «Летает – не	№ 7 стр.14 № 8 стр.15 № 9 стр. 15

Документ подписан электронной подписью.

Д Е Л Я	мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.			скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Упражнение на умение сохранять равновесие.	летает»	(на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	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.	«Что такое хорошо, то такое плохо»	с гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки из обруча в обруч.	«Не попадись» «Фигуры» (ул)	№ 10 стр.15 № 11 стр.17 № 12 стр.17 (на улице)

Источник: «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа» Л.И.Пензулаева
ОРУ – общеразвивающие упражнения

Неделя	Блок «Осень»					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	«Осень»	без предметов	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. С хлопком в ладоши	«Перелет птиц» «Фигуры» (ул)	№ 13 стр.20 № 14 стр.21 № 15 стр.22 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	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 обручем и мячом.	«Лес осенью», «Правила поведения в природе»	с обручем	1.Прыжки с высоты (40 см). 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). 4. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси.	«Река и ров» «Эхо» «Совушка» (ул)	№ 16 стр.22 № 17 стр.23 № 18 стр.24 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения с обручем и в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Сад –огород»	на гимнастических скамейках	1.Ведение мяча по прямой. 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4. Вращение обруча на кистях рук перед собой..	«Вершки и корешки» «Летает–не летает» «Не попадись» (ул)	№ 19 стр.24 № 20 стр.26 № 21 стр. 26 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе гимнастическим шагом, 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.	«Труд людей на огороде и в саду»	с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой, с мешочком на голове. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.	«Соберем урожай» «Ловишки с ленточками» (ул) «Эхо»	№ 22 стр.27 № 23 стр.28 № 24 стр.28 (на улице)

Неделя	Блок «День народного единства» (1 неделя), «Мой город, моя страна, моя планета» (2-4 неделя)					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед (назад) и беге с остановкой по сигналу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в прыжках через обруч; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.		без предметов	1.Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через обруч 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4. Броски мяча в корзину двумя руками	«Догони свою пару» «Угадай, чей голосок?» «Мышеловка» (ул) «Затейники»	№ 25 стр.29 № 26 стр.32 № 27 стр.32 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять детей в ходьбе гимнастическим шагом и беге с высоким подниманием колен, касаясь ладоней согнутых в локтях рук. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании		с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.	«Не оставайся на полу» «Затейники» «Фигуры» (ул)	№ 28 стр.32 № 29 стр.34 № 30 стр.34 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

Л Я	по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.			4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.		
З Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.		с кубиками	1.Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие – ходьба на носках руки за головой. 4. Ползание «по-медвежьи»	«Мы веселые ребята» «Летает– не летает» «По местам» (ул)	№ 31 стр.34 № 32 стр.36 № 33 стр.36 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку	«Удочка» «Запрещенное движение» «Хитрая лиса с ленточками» (ул)	№ 34 стр.37 № 35 стр.38 № 36 стр.39 (на улице)

Неделя	Блок «Новый год»					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врасыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	«Родина Деда Мороза и Снегурочки»	в парах	1.Равновесие – ходьба боком. 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля, переброска друг другу. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Хитрая лиса» «Совушка» (ул)	№ 1 стр.40 № 2 стр.41 № 3 стр.41 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения и беге с захлестыванием голени назад, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	«Традиции празднования Нового года»	без предметов	1. Прыжки на правой и левой ноге. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях; под шнур. 4.Прокатывание мяча между предметами.	«Оленьи упряжки» (игры севера) м/п «Эхо» и/у «Стой!» (ул)	№ 4 стр.42 № 5 стр.43 № 6 стр.43 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнять в ходьбе скрестным шагом, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	«Новогодние игрушки, подарки своими руками»	с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе; на четвереньках. 3.Равновесие–ходьба по рейке гимнастической скамейке. 4. Прыжки со скамейки на мат.	«Снежки» «Зайцы и волк» (ул) (игры севера)	№ 7 стр.45 № 8 стр.46 № 9 стр.46 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	«Праздник Новый год»	без предметов	1.Ползание по гимн. скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».	«Хитрая лиса» «Эхо» «Оленьи упряжки» (игры севера)	№ 10 стр.47 № 11 стр.48 № 12стр.48 (на улице)

Неделя	Блок «Зима»					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между	«Зима»	с палкой	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую. 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«День и ночь» «Два Мороза» (ул)	№ 13 стр.48 № 14 стр. 50 № 15 стр.50 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

	предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками.			3.Прокатывание мяча между предметами.		
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Провести игровое упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками.	«Зимние виды спорта», «Игры, забавы»	с кубиком	1.Прыжки в длину с места. 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках. 4.Бросание мяча о стенку. 5.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Фигуры» «Хоккей» «Оленьи упряжки» (ул) (игры севера)	№ 16 стр.51 № 17 стр. 52 № 18 стр.53 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	«Природа родного края зимой»»	без предметов	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком. 3.Переброска мячей друг другу, сидя по-турецки 4.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. 5.Равновесие — ходьба на носках, между предметами.	«Удочка» «Важенки и оленята»(ул) (игры севера)	№ 19 стр.53 № 20 стр.55 № 21 стр.55 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.	«Природа Арктики и Антарктики»	со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.	«Совушка» «Полярная сова и евражки» (игры севера)	№ 22 стр.56 № 23 стр.57 № 24 стр.57 (на улице)

■	Блок «День защитника Отечества»	
---	---------------------------------	--

	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Занятие
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом.	«Наземный транспорт»	с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя. 3. Прыжки на двух ногах. 4.Прыжки между предметами 5. Передача мяча по кругу.	«Тише едешь, дальше будешь» «Два Мороза» (ул)	№ 25 стр.59 № 26 стр.60 № 27 стр.60 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком. Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.	«Водный и воздушный транспорт»	с палкой	1. Прыжки – подскоки на одной ноге. 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Ждут нас быстрые ракеты» «Снайперы» (ул)	№ 28 стр.61 № 29 стр.62 № 30 стр.63 (на улице)
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов; ходьбу скользящим шагом.	«Военные профессии»	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие — ходьба парами по гимнастическим скамейкам 3.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	«Не попадись» «Часовой» «Охотники и утки» (ул)	№ 31 стр.63 № 32 стр.64 № 33 стр. 64 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге; повторить игровое задание с метанием снежков. Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием.	«Праздник пап»	с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Равновесие — ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове.	«Защити товарища» «Угадай, чей голосок» «Белые медведи» (ул)	№ 34 стр.65 № 35 стр.66 № 36 стр.66 (на улице)
---------------------------------	--	----------------	---------------------------	---	--	---

Неделя	Блок «Международный женский день»					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Женские профессии»	с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Эстафета с мячом. 4. Прыжки на правой и левой ноге.	«Затейники» «Иглка, нитка, узелок»(ул)	№ 1 стр.72 № 2 стр.73 № 3 стр.73 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному в присяде руки на коленях (на поясе, за головой), беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	«Праздник мам»	с флажками	1.Прыжки через скакалку 2.Перебрасывание мяча через сетку; в парах. 3.Ползание под шнур. 4. Прыжки через шнуры. 5. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему».	«Ключи» «Карусель»(ул)	№ 4 стр. 74 № 5 стр. 75 № 6 стр. 76 (на улице)
3 Н Е Д	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение	«Виды искусства» (дымковская, филимоновская, каргопольская	с палкой	1.Метание мешочков в гориз. цель. 2.Ползание на четвереньках; по гимнастической скамейке. 3.Равновесие – ходьба по	«Затейники» «Горелки»(ул) «Эхо»	№ 7 стр.76 № 8 стр. 78 № 9 стр. 78 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

Е Л Я	равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	игрушки)		гимн. скамейке с мешочком на голове. 4. Равновесие – ходьба между предметами.		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе приставным шагом в сторону и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	«Путешествие в прошлое предметов»	без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку; под шнур прямо и боком 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге; через скакалку. 4. «Передача мяча в колонне»	«Корзинки» (рус. нар. игра) «Горелки»(ул)	№ 10 стр.79 № 11 стр.80 № 12 стр.80 (на улице)

Неделя	Блок «Весна»					Занятие
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	«Весна»	с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по скамейке боком. 5. Прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперед.	«Ручейки и озера» (игры севера) «Охотники и утки» (ул) «Великаны и гномы»	№ 13 стр.81 № 14 стр. 82 № 15 стр. 82 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе спиной вперед и беге, выбрасывая прямые ноги вперед; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Перелетные птицы»	с обручем	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 4.Эстафета с мячом – «Передал –садись». 5. Лазанье под шнур.	«Перелет птиц» «Воробьи и кошка» (ул)	№ 16 стр.83 № 17 стр.84 № 18 стр.84 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	«Труд людей в природе весной»	без предметов	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.Прыжки на двух ногах. 5. Прыжки через короткую скакалку.	«Лесник и елочки» «Догони свою пару» «Тихо — громко» (ул)	№ 19 стр.85 № 20 стр.86 № 21 стр.86 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	«Живая и неживая природа»	на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие – ходьба на носках. 4. Прыжки через шнур на правой и левой ноге. 5. Переброска мячей в парах.	«Липкие пенечки» «Паук и мухи» «Великаны и гномы» (ул)	№ 22 стр.87 № 23 стр.88 № 24 стр.88 (на улице)

Неделя	Блок «День Победы»					
	Задачи	Тема недели	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Занятие
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять пробегании под вращающейся скакалкой, в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	«Подвиг народа в ВОВ»	с обручем	1. Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной. 2.Пробегание под вращающейся скакалкой 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. 4.Броски мяча вверх одной рукой. 5.Прыжки через короткую скакалку.	«Запрещенное движение» «Великаны и гномы» «Защити товарища» (ул)	№ 25 стр. 88 № 26 стр. 89 № 27 стр. 90 (на улице)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках через вращающуюся скакалку; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить	«Праздник День Победы»	с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места. 2. Вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание. 3. Ведение мяча одной рукой. 4.Пролезание в обруч прямо и боком. 5. Метание мешочков в вертикальную	«Не попадись» «Летает - не летает» «Горелки» (ул)	№ 28 стр. 90 № 29 стр. 91 № 30 стр. 92 (на улице)

Документ подписан электронной подписью.

Я	упражнения с мячом, в прыжках.			цель.		
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	«Мы готовимся к школе»	без предметов	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие - ходьба по гимн.скамейке, приставляя пятку к носку. 3. Ползание по гимнастической скамейке. 4.Лазанье под шнур прямо и боком. 5.Равновесие - ходьба между предметов на носочках с мешком на голове.	«Два и три» «Мышеловка» (ул)	№ 31 стр. 92 № 32 стр. 93 № 33 стр. 93 (на улице)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	«Мы готовимся к школе»	с палками	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. 34. Ползание по гимнастической скамейке. 5. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком, с мешочком на голове.	«Дни недели» «Летает - не летает» «Не оставайся на земле» (ул)	№ 34 стр. 95 № 35 стр. 96 № 36 стр. 96 (на улице)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Сертификат:

Владелец:

Издатель:

Срок действия:

Подпись верна

1F9C4A940E1E9A20749DFF2D43AA96A6

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Б.Ф. САФОНОВА", Парфенова, Жанна Валентиновна, school10@edumonch.ru, 510702137687, 5107110319, 06042716428, 1025100654853, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Б.Ф. САФОНОВА", Директор, н.п. 27 км ж/д Мончегорск-Оленья, ул. Октябрьская, д.14а, Мурманская область, RU

Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Действителен с: 17.12.2024 14:59:35 UTC+03

Действителен до: 12.03.2026 14:59:35 UTC+03

Документ подписан электронной подписью.

Дата и время создания ЭП:

25.09.2025 14:15:14 UTC+03