



## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	5
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	6
2.1.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	6
2.1.2. Физическая культура	7
2.1.3. Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений	9
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	9
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	12
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	12
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Материально – технические ресурсы обеспечения Программы	13
3.2. Методическое оснащение Программы	14
3.3. Режим работы, распорядок дня, объем образовательной нагрузки	15
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	17
<b>4. Дополнительный раздел</b>	
4.1. Краткая презентация Программы	20
Приложение. Календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы, 2019/2020 учебный год	22
Лист дополнений и изменений	50

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлена для реализации образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками 3-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №255» (далее - МБДОУ).

### **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цели Программы:** создание оптимальных условий для организации образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников от 3 до 7 лет в МБДОУ, условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности (двигательной деятельности).

#### **Задачи Программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других способностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

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

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок, активный в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования

(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4. Значимые для разработки реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Образовательный процесс в МБДОУ строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. С характерными особенностями развития детей дошкольного возраста можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017:

- младшая группа (3-4 года) – с. 34-36;

- средняя группа (4-5 лет) – с. 36-38;

- старшая группа (5-6 лет) – с. 38-40;

- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – с. 41-42.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения программы.**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников (п. 4.3. ФГОС ДО)

##### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

##### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Содержание образовательной области «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.).

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

<b>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>
Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>
Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека

(руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

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

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

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

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

## 2.1.2.Физическая культура

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;

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

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

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

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

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

**2.1.3. Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений** можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.4-е, издание, перераб., допол. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 296-309

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

Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом базовых принципов ФГОС ДО и раскрытых в разделе 1.3. принципов и подходов Программы, то есть обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Формы	Методы	Средства
<b>Младшая группа (3-4года)</b>		
-НОД по физическому развитию Спортивные и физкультурные праздники - досуги - дни здоровья - спортивные игры - подвижные игры - утренняя гимнастика - физкультминутки - дыхательная гимнастика -самостоятельная двигательная деятельность - прогулки	- наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров) - имитация - словесный метод - метод объяснения, пояснения - беседа - повторение упражнений - выполнение упражнений в игровой форме	- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ) - атрибуты для подвижных игр - спортивный инвентарь -музыкальное сопровождение
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>		
-НОД по физическому развитию - спортивные физкультурные праздники - досуги - дни здоровья - спортивные игры - подвижные игры - утренняя гимнастика - физкультминутки	- наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров) - имитация - словесный метод - метод объяснения, пояснения - беседа - практический метод	- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ) - атрибуты для подвижных игр - спортивный инвентарь - музыкальное сопровождение

- дыхательная гимнастика - самостоятельная двигательная деятельность - прогулки	- повторение упражнений - выполнение упражнений в игровой форме	
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>		
-НОД по физическому развитию -спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - досуги - дни здоровья - спортивные игры - подвижные игры - утренняя гимнастика - физкультминутки - пальчиковая гимнастика - дыхательная гимнастика - самостоятельная двигательная деятельность - прогулки	-Наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров) - имитация - словесный метод - метод объяснения, пояснения - беседа - практический метод - повторение упражнений - выполнение упражнений в игровой форме	- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ) - атрибуты для подвижных игр - спортивный инвентарь - музыкальное сопровождение
<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>		
-НОД по физическому развитию - спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - досуги - дни здоровья - спортивные игры - подвижные игры - утренняя гимнастика - физкультминутки - пальчиковая гимнастика - дыхательная гимнастика - самостоятельная двигательная деятельность - прогулки	-Наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров) - имитация - словесный метод - метод объяснения, пояснения - беседа - практический метод - повторение упражнений - выполнение упражнений в игровой форме	- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ) - атрибуты для подвижных игр - спортивный инвентарь - музыкальное сопровождение

**Способы организации воспитанников при выполнении физических упражнений, обучение отработке основных движений**

- **Фронтальный** – все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях.

- **Поточный** – дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.п). Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала

- **Групповой** – Дети по указанию взрослого распределяются на группы, каждая группа выполняет полученное задание.

**Индивидуальный** – применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (более подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии с Программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и сделать влажную уборку	2 раза в неделю в спортивном зале 1 раз в неделю на воздухе Младший возраст- 15-20 мин. средний возраст - 20-25 мин. старший возраст - 25-30 мин.
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Физкультурное занятие на воздухе, построенное на подвижных играх; как часть физкультурного занятия; на прогулке; в групповой комнате. Высокой, средней и малой степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Упражнения на профилактику плоскостопия	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

## 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

### Особенности образовательной деятельности разных видов

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольном учреждении.

Образовательная деятельность - это:

- организованная образовательная деятельность;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
- самостоятельная деятельность детей.

**Организованная образовательная деятельность** представляет собой организацию совместной деятельности педагога с детьми: с одним ребенком; подгруппой детей; с целой группой детей. Выбор количества детей зависит от возрастных индивидуальных особенностей детей; сложности материала; вида деятельности. Организованная образовательная деятельность направлена на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию использованием разнообразных форм и методов работы. Продолжительность непрерывной непосредственной (организованной) образовательной деятельности (одного занятия) составляет:

- в младшей группе (от 3 до 4 лет) не более 15 минут;
- в средней группе (от 4 до 5 лет) не более 20 минут;
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) – не более 25 минут;
- в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет) - не более 30 минут
- В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут
- В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки (длительность 1-3 минуты основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е, издание, перераб., и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017).

**По содержанию организованная образовательная деятельность может быть:** комбинированной – сочетание разных видов деятельности или нескольких дидактических задач;

**комплексной** – реализация задач средствами разных видов деятельности при ассоциативных связях между ними (например, беседа об олимпийских играх переходит в выполнение упражнений). При этом один вид деятельности доминирует, а второй его дополняет, создает эмоциональный настрой;

**интегрированной** – соединяют знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга (например, рассматривание таких понятий как «сила воли», «выносливость» через произведения литературы, живописи и т.д.), т.е. объединяет знания из нескольких областей.

### 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Одним из основных принципов дошкольного образования в соответствии с пунктом 1.4. ФГОС ДО является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Поддержка

направлений и способов детской инициативы может реализовываться как в совместной, так и в самостоятельной деятельности. Существуют четыре основные сферы инициативы:

- творческая инициатива (включенность в игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление);
- инициатива как целеполагание и волевое усилие;
- коммуникативная инициатива (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками);
- познавательная инициатива – любознательность **Направления и способы поддержки детской инициативы** выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со

способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием); приобщение к труду, социальным, нравственным нормам и т. д.;

похвала, поощрение (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого);

- положительная оценка деятельности ребенка и ее результата;

поощрение;

- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка;

косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и т. д.);

создание ситуаций (общения, игровых, успеха, проблемных и т. д.);

- личностный пример педагога (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение и т. д.);
- отсутствие запрета (на выбор партнера для действия, игры, роли и т. д.);
- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия);
- неоднократное повторение действия через различные виды деятельности (возможность овладения детьми с разными ведущими видами деятельности);
- создание предметно-пространственной среды (оборудование, материалы, атрибуты, инвентарь для различных видов деятельности, к которым обеспечен беспрепятственный доступ и т. д.);
- обеспечение (выбора различных форм деятельности: индивидуальной, парной, групповой; сменности игрового материала).

Для поддержки инициативы детей в различных видах деятельности организована развивающая предметно-пространственная и эмоционально комфортная для детей образовательная среда. Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Также большое значение для поддержки инициативы детей в различных видах деятельности имеет роль педагога в организации психолого-педагогических условий

- Обеспечение эмоционального благополучия ребенка.
- Создание условий для развития свободной игровой деятельности.
- Создание условий для развития познавательной деятельности.
- Создание условий для развития проектной деятельности.
- Создание условий для самовыражения средствами искусства.
- Создание условий для физического развития.
- **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. **Содержание направлений работы с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»**

<p>Образовательная область «Физическое развитие»</p>	<p>Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка</p> <p>Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).</p> <p>Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.</p> <p>Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.</p> <p>Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p> <p>Выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.</p> <p>Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.</p> <p>Знакомить с лучшим опытом физического воспитания детей.</p>
--	--

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-технические ресурсы обеспечения Программы.

соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение рабочей программы включает в себя:

- учебно-методический комплект;
- оборудование;
- оснащение (предметы).

При этом МБДОУ согласно пункту 3.3.5. приказа Министерства образования науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» самостоятельно определяет необходимые для реализации рабочей программы: средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы соответствует требованиям, предъявляемым пунктом 3.5. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а именно:

- требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

-оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;  
 -требованиям к материально-техническому обеспечению программы  
 (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Для организации воспитательно-образовательной работы с детьми как инструктором по физической культуре, так и другими специалистами, воспитателями по области «Физическое развитие» в МБДОУ могут использоваться следующие помещения и площади на территории МБДОУ:

спортивный зал;  
 музыкальный зал;  
 спортивная площадка на территории ДОУ

<b>Спортивный зал</b>	Шведская стенка Гимнастические скамейки Маты Скакалки Гимнастические палки Обручи Баскетбольные кольца Конусы - ориентиры Набор «Ладочки - следочки» Платочки Кольцебросы Канат Кубики Гантели Кегли Футбольный мяч Баскетбольный мяч Волейбольный мяч Спорт полоса «Веселые ребята» Крокодил» Сенсорная дорожка Набивные мешочки для метания Корзина Спортивные модули
-----------------------	--

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания**

Учебно-методический комплект к рабочей программе  
 Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечена учебно-методическим комплектом, работа над которым постоянно ведется авторским коллективом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

**Методические пособия:** «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.-4-е, издание, перер, доп., М.: Мозаика - Синтез, 2017.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-года). - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. (5-6 лет). - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений.

Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2017.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2018.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.

М.: Мозаика-Синтез, 2019.

### **Наглядно-дидактические пособия:**

Серия «Рассказы по картинкам»:

Зимние виды спорта

Летние виды спорта

Распорядок дня

Серия «Мир в картинках»:

Спортивный инвентарь

День Победы

### **3.3. Распорядок дня, объем образовательной нагрузки**

Режим дня в ДОУ имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении.

Режим дня во всех возрастных группах ДОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию, максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка и имеет гибкую структуру, которая учитывает темперамент ребенка, темп его деятельности, особенные привычки, вкусовые предпочтения, длительность сна и т.д.

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, совместная и самостоятельная деятельность), приём пищи, время прогулок.

При проведении режимных процессов педагоги ДОУ придерживаются следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех физиологических потребностей детей (сон, питание);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- спокойный доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

#### **Модель двигательного режима**

Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
Физкультминутки	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40

Физкультурные занятия	3 раз в неделю 15	3 раза в неделю 20	3 раза в неделю 25	3 раза в неделю 30
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Объём образовательной нагрузки (как организованной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – проводится воспитателем на открытом воздухе) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН (2.4.1.3049-13):

в младших группах(3до 4 лет) 3 занятия, каждое по 15 минут;

в средних группах (с 4 до 5 лет) 3 занятия, каждое по 20 минут; в

старших группах (с 5 до 6 лет) 3 занятия, каждое по 25 минут;

в подготовительной к школе группах (6-7 лет) 3 занятия, каждое по 30 минут.

#### **Расписание занятий по физической культуре**

День недели	Время, номер группы
Понедельник	9.00-9.15 гр. № 5 9.25-9.45 гр. № 10 9.55-10.20 гр. № 8 10.30-10.55гр. №9
Вторник	9.00-9.20 гр. № 11 9.25-9.55 гр. № 6 10.05-10.35 гр. № 7 10.45-11.15 гр. № 12
Среда	9.00-9.15 гр. № 5 9.25-9.45 гр. № 10 9.55-10.20 гр. № 8 10.30-10.55 гр. № 9
Пятница	9.00-9.20 гр. № 11 9.25-9.55 гр. № 6 10.05-10.35 гр. № 7 10.45-11.15 гр. № 12

#### **3.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий**

Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

**Отдых.** Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.** Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

**Самостоятельная деятельность.** Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки. Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Отдых.** Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д.

**Развлечения.** Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры. Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.

**Самостоятельная деятельность.** Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Отдых.** Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

**Развлечения.** Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

**Праздники.** Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.) Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление

поздравить их с памятным событием, преподнести подарки, сделанные своими руками.

**Самостоятельная деятельность.** Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

**Творчество.** Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

**Отдых.** Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

**Развлечения.** Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях.

Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

**Праздники.** Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

**Самостоятельная деятельность.** Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры. Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании. Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми

**Творчество.** Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность. Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной и др

Особое значение в воспитании ребенка мы придаем развитию движений в организованной деятельности по физической культуре.

## **Спортивные праздники и физкультурные развлечения**

### **Годовой план работы инструктора по физической культуре на 2019– 2020 учебный год.**

**Цель:** создание условий для охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;

Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

**Оздоровительные:**

Приобщать детей к здоровому образу жизни;

Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры;

**Развивающие:**

Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);

Повышение активности и общей работоспособности;

**Воспитывающие:**

Формировать интерес к занятиям физической культуры;

Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

### Работа с педагогами

№ п/п	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Оформить карты диагностического обследования.	Сентябрь	Воспитатели.
2	Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам мониторинга	Сентябрь	Воспитатели.
3	Создать картотеку утренней гимнастики	Сентябрь-май	Воспитатели.
4	Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале (нетрадиционное оборудование для утренней зарядки, подвижных игр)	Сентябрь-май	Воспитатели, инс.ф.к
5	Участие в работе МО, семинарах, конференциях;	В течение года	Воспитатели, инс.ф.к
6	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ.	В течение года	инс.ф.к
7	Информационные уголки: - «В поход всей семьей». - «Секреты здоровья» - «Семь упражнений для поясницы» - «Двигайтесь красиво»	В течение года	Инс. ф.к.
8	Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в «МБ ДОУ».	В течение года	Инс. ф.к.
9	.Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества», «День космонавтики»	Февраль, апрель	Воспитатели, Инс. ф.к.
10	Конкурс среди воспитателей «Лучший физкультурный уголок»	Январь	Инс. ф.к.
11	Информационные буклеты «Здоровый образ жизни – это...»		Воспитатели
12	Консультации для воспитателей; «Утренняя гимнастика в детском саду» «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» Техника безопасности детей на физкультурном занятии».	Сентябрь  Октябрь  Декабрь	Инс. Ф.К.

### Работа с детьми

№ п/п	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Провести мониторинг физического развития детей.	Сентябрь, май	Воспитатели, инс. Ф.К.
2	Подготовить и провести физкультурные досуги во всех группах на разные темы (свободные темы)	1 раз месяц	Воспитатели, инс. Ф.К.
3	Спортивные конкурсы «Весенняя спартакиада среди дошкольников ДОУ» 2019-2020г.	март	Воспитатели

### Работа с родителями и социумом

№ п/п	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Консультации для родителей: 1.«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобретении их к здоровому образу жизни». 2. «физическая культура в семье», 3. «зачем нужна физкультурная форма в ДОУ» 4.Закаливание детского организма 5. Лишние килограммы у детей 6.памятка для родителей.Веселая гимнастика 7.Мы за здоровый образ жизни. 8.Оздоровление часто длительно болеющих детей. 9.Подвижные игры в семье.	В течение года	Инс.ф.к
	Совместные праздники с родителями: - День победы	Май	Воспитатели инст. ф.к. Муз рук
2	Мониторинг	Май	Воспитатели инс. ф.к.

**Перспективное планирование  
по образовательной области «Физическое развитие» Младшая группа  
№5 (3-4 года)**

Перспективное планирование по методическому пособию: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

\*\* физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

<b>Сентябрь</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источн ик
		Группа № №5		
1	№1	02.09	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие.	Стр. 23-24
2	№1	04.09	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие.	Стр. 23-24
3	** Материал для повторени я 1-я неделя		Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросках вперед. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях.	Стр. 27
4	№2	09.09	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Стр. 24-25
5	№2	11.09	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Стр. 24-25
6	** Материал для повторени я 2-я неделя		Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Прыжкам на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Стр. 28
7	№3	16.09	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Стр. 25-26
8	№3	18.09	Развивать умение действовать по	Стр.

			сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	25-26
9	** Материал для повторения 3-я неделя		Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросании мячей вперед. Развивать ориентировку в пространстве	Стр. 28
10	№4	23.09	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур	Стр. 26-27
11	№4	25.09	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур	Стр. 26-27
12	** Материал для повторения 4-я неделя		Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, бросании мячей вперед.	Стр. 28
13	№3	30.09	<i>Повторить занятие №3</i> Закрепить ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; отработать технику группировки при лазанье под шнур. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Стр. 25-26

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Октябрь

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа №5		
1	№5	02.10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 28-29
2	** Материал для повторения 1-я неделя		Упражнять в ползании на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании до предмета.	Стр. 32
3	№5	07.10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 28-29

4	№6	09.10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29
5	** Материал для повторения 2-я неделя		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33
6	№6	14.10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29
6	№6	16.10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29
8	** Материал для повторения 3-я неделя		Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 33
9	№7	21.10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр. 30-31
10	№8	23.10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стр. 31-32
11	** Материал для повторения 4-я неделя		Упражнять в прокатывании мяча, прыжках с продвижением вперед.	Стр. 33
12	№8	28.10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стр. 31-32

13	№8	30.10	<i>Повторить занятие №8</i> Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Совершенствовать развитие координации движений при ползании на	Стр. 31-32
----	----	-------	---	---------------

			Четвереньках и упражнении в равновесии.	
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре _____</p>				
<b>Ноябрь</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источн ик
		Группа № №5		
1	** Материал для повторени я 4-я неделя		<i>Повторить 4-ю неделю октября</i> Совершенствовать развитие координации движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. Упражнять в прокатывании мяча, прыжках с продвижением вперед.	Стр. 33
2	№9	04.11	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33-34
3	** Материал для повторени я 1-я неделя		Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 38
4	№10	06.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании	Стр. 34-35
5	№10	11.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.	Стр. 34-35
6	** Материал для повторени я 2-я неделя		Учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча между предметами.	Стр. 38
7	№11	13.11	Развивать умение действовать по Сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;	Стр. 35-37

			упражнять в ползании.	
8	№11	18.11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Стр. 35-37
9	** Материал для повторения 3-я неделя		Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча в парах, упражнять в ползании на ладонях и коленях.	Стр. 38
10	№12	20.11	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.	Стр. 37-38
11	№12	25.11	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.	Стр. 37-38
12	** Материал для повторения 4-я неделя	27.11	Развивать координацию движений и ловкость при ходьбе из обруча в обруч, ползании на ладонях и коленях.	Стр. 38

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Декабрь

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа №		
		№5		
1	№13	02.12	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр. 38-40
2	№13	04.12	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр. 38-40
3	** Материал для повторения 1-я		Упражнять в подлезании, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать координацию движений и ловкость при бросании мяча.	Стр. 43

	неделя			
--	--------	--	--	--

4	№14	09.12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр. 40-41
5	№14	11.12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр. 40-41
6	** Материал для повторения 2-я неделя		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер при метании.	Стр. 43
7	№15	16.12	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	Стр. 41-42
8	№15	18.12	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	Стр. 41-42
9	** Материал для повторения 3-я неделя		Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча между предметами.	Стр. 43
10	№16	23.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр. 42-43
11	№16	25.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр. 42-43
12	** Материал для повторения 1-я неделя		Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 43
13	№16	30.12	<i>Повторить занятие № 16</i> Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; Закрепить технику ползания на повышенной опоре и	Стр. 42-43

			сохранении равновесия при ходьбе по доске.	
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре _____</p>				
<b>Январь</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источн ик
		№5		
1	№17	13.01	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр. 43-45
2	** Материал для повторени я 1-я неделя		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги .Развивать ловкость и глазомер при катании мяча друг другу.	Стр. 49
3	№17	15.01	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр. 43-45
4	№18	20.01	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45-46
5	** Материал для повторени я 2-я неделя		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 49
6	№18	22.01	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45-46
7	№19	27.01	Упражнять в умении действовать по Сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов;развивать ловкость при катании мяч друг другу; повторить	Стр. 46-47

			упражнений в ползании, развивая координацию движений.	
8	** Материал для повторения 3-я неделя		Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при прыжках вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча между предметами.	Стр. 49
9	№19	29.01	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Стр. 46-47

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Февраль

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№5		
1	№21	03.02	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Стр. 50
2	№21	05.02	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с	Стр. 50

			продвижением вперед.	
3	** Материал для повторени я 1-я неделя		Упражнять в подлезании не касаясь руками пола, развивать координацию движений, сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча в прямом направлении.	Стр. 54
4	№22	10.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр. 51-52
5	№22	12.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр. 51-52
6	** Материал для повторени я 2-я неделя		Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, приземлении на полусогнутые ноги с высоты.	Стр. 54
7	№23	17.02	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52-53
8	№23	19.02	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52-53
9	** Материал для повторени я 3-я неделя		Упражнять в приземлении на согнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при катании в прямом направлении.	Стр. 54
10	№24	26.02	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 53-54

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

<b>Март</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источн ик
		№5		
1	№25	02.03	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в движении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре повторить упражнения в прыжках со взмахом рук.	Стр. 54-55
2	№25	04.03	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в движении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре4 повторить упражнения в прыжках со взмахом рук.	Стр. 54-55
3	** Материал для повторени я 1-я неделя		Продолжать упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола, приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур.	Стр. 59
4	№26	11.03	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Развивать ловкость и глазомер при катании мяча.	Стр. 56-57
5	** Материал для повторени я 2-я неделя		Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в прыжках в длину с места; развивать умение ловить мяч после броска вверх.	Стр. 59
6	№26	16.03	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Развивать ловкость и глазомер при катании мяча. Упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу	Стр. 56-57
7	№27	18.03	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в	Стр. 57-58

			бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	
8	** Материал для повторения 3-я неделя		Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре с опорой на ладони и колени.	Стр. 59-60
9	№27	23.03	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Стр. 57-58
10	№28	25.03	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 58-59
11	** Материал для повторения 4-я неделя		Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ползании по скамейке, упражнять прыжках из обруча в обруч, прокатывании мячей вокруг предметов.	Стр. 60
12	№28	30.03	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 58-59

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Апрель

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа №		
		<b>№5</b>		
1	№29	01.04	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 60-61
2	**		Упражнять в ползании под шнур с	Стр.

	Материал для повторения 1-я неделя		опорой на ладони и колени, приземлении на полусогнутые ноги, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	64
3	№29	06.04	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 60-61
4	№30	08.04	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр. 61-62
5	** Материал для повторения 1-я неделя		Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, прокатывании мяча между предметами, подлезании под дугу не касаясь руками пола.	Стр. 65
6	№30	13.04	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр. 61-62
7	№31	15.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62-63
8	** Материал для повторения 1-я неделя		Продолжать развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях, сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 65
9	№31	20.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62-63
10	№32	22.04	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 63-64
11	** Материал для повторения 1-я неделя		Упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, в сохранении устойчивого равновесия, приземлении на полусогнутые ноги.	Стр. 65
12	№32	27.04	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	Стр. 63-64

			ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	
13	№31	29.04	<i>Повторить занятие №31</i> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62-63

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Май

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источн ик
		Группа №		
		№5		
1	№33	06.05	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр. 65-66
2	** Материал для повторения 1-я неделя		Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры	Стр. 69
3	№34	13.05	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 66-67
4	** Материал для повторения 2-я неделя		Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени, развивать ловкость и глазомер при подбрасывании мяча вверх.	Стр. 69
5	№34	18.05	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 66-67
6	№35	20.05	Ходьба с выполнением заданий по Сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Стр. 67-68
7	** Материал для повторения 3-я неделя		Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги,	Стр. 69

			Энергичном прокатывании мяча в прямом направлении.	
8	№35	25.05	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке	Стр. 67-68
9	№36	27.05	Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную, закреплять умение влезть на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии	Стр. 68
10	** Материал для повторения 4-я неделя		Упражнять в подбрасывании мяча вверх и о землю и ловле его двумя руками, приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании через канавку.	Стр. 69

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_



**Перспективное планирование  
по образовательной области «Физическое развитие» Средняя группа  
№10 и №11 (4-5 лет)**

Перспективное планирование по методическому пособию: Пензулаева  
Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.:  
МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 201.

\*\* физкультурное занятие на улице проводит воспитатель в форме игровых упражнений

\* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

<b>Сентябрь</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№10 №11		
1	№1	02.09 03.09	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола) и мягком приземлении.	Стр. 19-20
2	№3**		Упражнять в ходьбе беге колонной по одному и в рассыпную; умения действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Стр. 21
3	№2*	04.09 05.09	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры в прыжках на двух ногах.	Стр. 20
4	№4	09.09 10.09	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 21-22
5	№6**		Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках. Учить катать мяч друг другу. Упражнять в прыжках.	Стр. 23-24
6	№5*	11.09 13.09	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 23
7	№7	16.09 17.09	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Стр. 24-25
8	№9**		Упражнять в ходьбе в обход предметов,	Стр.

			поставленным по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	26
9	№8*	18.09 20.09	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	Стр. 26
10	№10	23.09 24.09	Продолжать учить 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.	Стр. 26-28
11	№12**		Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.	Стр. 29
12	№11*	25.09 27.09	Отработать умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 18
13	№11*	30.09		

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Октябрь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		
1	№13	02.10 01.10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Стр. 30-32
2	№15**		Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках с продвижением вперед	Стр. 32-33
3	№14*	07.10 04.10	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед	Стр. 32
4	№16	09.10 08.10	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на	Стр. 33-34

			полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	
5	№18**		Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Стр. 34
6	№17*	14.10 11.10	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Стр. 34
7	№19	16.10 15.10	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.	Стр. 35
8	№21**		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; упражнять в прокатывании обруча. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Стр. 36
9	№20*	21.10 18.10	Закрепить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Стр. 35-36
10	№22	21.10 22.10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Стр. 36-37
11	№24**		Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 38
12	№23*	23.10 25.10	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Стр. 37-38
13	№22	28.10 29.10	<i>Повторить занятие №22</i> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	Стр. 36-37

			уменьшенной площади опоры.	
14	№24**	30.10	<i>Повторить занятие №24**</i> Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 38

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Ноябрь

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа №		
		<b>№ 10</b> <b>№11</b>		
1	№25	04.11 01.11	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 39-40
2	№26*	06.11 05.11	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Стр. 40
3	№27**		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Стр. 40-41
4	№28	11.11 08.11	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Стр. 41-42
5	№29*	13.11 12.11	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Стр. 42
6	№30**		Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении.	Стр. 43
7	№31	18.11 15.11	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 43-44
8	№32*	20.11 19.11	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить	Стр. 44

			ползание на четвереньках.	
9	№33**		Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Стр. 45
10	№34	25.11 22.11	Закрепить технику упражнения в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 45-46
11	№35*	27.11 26.11	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 46
12	№36**		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Стр. 46-47
13	№34	29.11	<i>Повторить занятие №34</i> Закрепить технику упражнения в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 45-46

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Декабрь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		
1	№1	02.12 03.12	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.	Стр. 48-49
2	№3**		Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Стр. 49
3	№2*	04.12 06.12	Равновесие - ходьба по шнуру, Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	Стр. 49
4	№4	09.12 10.12	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и	Стр. 50-51

			ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
5	№6**		Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Стр. 51
6	№5*	11.12 13.12	Упражнять прыжкам со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Стр. 51
7	№7	16.12 17.12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 52-53
8	№9**		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Стр. 54
9	№8*	18.12 20.12	Перебрасывание мяча друг другу Ползание в прямом направлении на четвереньках Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Стр. 54
10	№10	23.12 24.12	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 54-56
11	№12**		Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Стр. 56
12	№11	25.12 27.12	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Стр. 56
13	№10	30.12 31.12	<i>Повторить занятие №10</i> Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 54-56

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Январь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		

1	№13	13.01 10.01	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закрепить упражнение в прыжках	Стр. 57-58
2	№14*	15.01 14.01	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	Стр. 58-59
3	№15**		Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Стр. 59
4	№16	20.01 17.01	Упражнять ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать координацию движений.	Стр. 59-60
5	№17*	22.01 21.01	Упражнять в прыжках, в равновесии и отбивании мяча о пол.	Стр.
6	№18**		Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежных построек.	Стр. 60-61
7	№19	27.01 24.01	Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Отработать технику ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 61-62
8	№20*	29.01 28.01	Закрепить ползание по скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	Стр. 62
9	№21**		Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Стр. 62-63
10	№22	31.01	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Стр. 63-64

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

**Февраль**

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		
1	№25	03.02 04.02	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках	Стр. 65-66
2	№27**		Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Стр. 67
3	№26*	05.02 07.02	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	Стр. 66
4	№28	10.02 11.02	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках, в прокатывании мячей друг другу между предметами.	Стр. 67-68
5	№30**		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Стр. 68-69
6	№29*	12.02 14.02	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 68
7	№31	17.02 18.02	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр. 69-70
8	№33**		Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Стр. 70
9	№32*	19.02 21.02	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу, метании мешочков на дальность.	Стр. 70
10	№34	26.02 25.02	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; закрепить ползание в прямом направлении, прыжках между предметами.	Стр. 70-71
11	№36**		Развивать ловкость, глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения	Стр. 72
12	№35*	28.02	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; закрепить ползание в прямом направлении, прыжках между предметами на правой и левой ноге.	71-72

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

**Март**

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		
1	№1	02.03 03.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 72-73
2	№3**		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.	Стр. 73-74
3	№2*	04.03 06.03	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 73
4	№4	11.03 10.03	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Стр. 74-75
5	№6**		Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	Стр. 76
6	№5*	16.03 13.03	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча	Стр. 75-76
7	№7	18.03 17.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Стр. 76-77
8	№9**		Упражнять в ходьбе и беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на одной ноге.	Стр. 77-78
9	№8*	23.03 20.03	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	Стр. 77
10	№10	25.03 24.03	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-	Стр. 78-79

			медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	
11	№12**		Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; Повторить упражнения с мячом	Стр. 79
12	№11	30.03 27.03	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии прыжках.	Стр. 79
13	№10	31.03	<i>Повторить занятие №10</i> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 78-79

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

#### Апрель

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		
1	№11**		<i>Повторить занятие №11**</i> Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом.	Стр. 79
2	№13	01.04 03.04	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Стр. 80-81
3	№14*	06.04 07.04	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	Стр. 81
4	№15**		Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне. Упражнять в прокатывании обручей. Повторить упражнения с мячами.	Стр. 82
5	№16	08.04 10.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Стр. 82-83
6	№17*	13.04 14.04	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	Стр. 83

7	№18**		Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнения в прыжках и подлезании. упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Стр. 84
8	№19	15.04 17.04	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Стр. 84-85
9	№20*	20.04 21.04	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	Стр. 85
10	№21**		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 85-86
11	№22	22.04 24.04	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 86
12	№23*	27.04 28.04	Повторить упражнения в равновесии прыжках.	Стр. 87
13 14	№24** №23*	29.04	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в равновесии «Пробеги задень», в перебрасывании мяча.	Стр. 87-88

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Май

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№ 10 №11		
1	№27**		Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом.	Стр. 89
2	№25	06.05 12.05	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Стр. 88-89
3	№26*	13.05 15.05	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. Повторить задания с бегом и прыжками	Стр. 89
4	№30**		Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	Стр. 90-91

5	№28	18.05 19.05	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 89-90
6	№29*	20.05 22.05	Упражнять в ходьбе и беге парами. Закрепить прыжки через короткую скакалку.	Стр. 90
7	№33**		Упражнять в ходьбе и беге парами; в прыжках через короткую скакалку; в метании.	Стр. 92
8	№31	25.05 26.05	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Стр. 91-92
9	№32*	27.05 29.05	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	Стр. 92
10	№36**		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	Стр. 93-94

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_



**Перспективное планирование  
по образовательной области «Физическое развитие» Старшая группа  
№8, №9 (5-6 лет)**

Перспективное планирование по методическому пособию:  
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

\*\* физкультурное занятие на улице проводит воспитатель в форме игровых упражнений

\* содержание занятия аналогично предыдущему с некоторыми изменениями в основных движениях

<b>Сентябрь</b>					
№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№ 8	№ 9		
1	№1	02.09		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 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.	Стр. 15-17
2	№3**			Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 17-19
3	№2*	04.09		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 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.	Стр. 17
4	№4	09.09		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.	Стр. 19-20

5	№6**		Повторить в ходьбу и бег между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Стр. 20-21
6	№5*	11.09	Упражнять ходьбе и бегу 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.	Стр. 20
7	№7	16.09	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.	Стр. 21-23
8	№9**		Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость, глазомер и координацию движений.	Стр. 24
9	№8*	18.09	Ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Стр. 23-24
10	№10	23.09	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.	Стр. 24-26
11	№12**		Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер,	Стр. 26-27

			упражнять в прыжках.	
12	№11*	25.09	Закреплять ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; закреплять пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Стр. 26
13	№10	30.09	Повторить занятие №10. Повторять ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; закреплять пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Стр. 24-26

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Октябрь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№ 8	№9		
1	№12**			<i>Повторить занятие №12**</i> Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	Стр. 29.
2	№13	02.10		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.	Стр. 30-32.
3	№14*	07.10		Закреплять детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Стр. 32.
4	№15**			Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч	Стр. 32-33.

			правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	
5	№16	09.10	Разучить 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.	Стр. 33-34.
6	№17*	14.10	Закреплять 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.	Стр. 34.
7	№18**		Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Стр. 34.
8	№19	16.10	Отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Стр. 35.
9	№20*	21.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Стр. 35-36.
10	№21**		Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1 минуты; учить	Стр. 36.

			игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	
11	№22	23.10	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 36-37.
12	№23*	28.10	Упражнять умения делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 37-38
13	№24**		Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	Стр. 38.
14	№22	30.10	Повторить занятие №22 Закреплять умения делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 36-37.

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Ноябрь

№ п/п	№ занятия	Дата		Задачи	Источник
		Группа №			
		№ 8	№9		
1	№24**			<i>Повторить занятие №24**</i> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	Стр. 38.
2	№25	04.11		Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и	Стр. 39-40.

			перебрасывании мяча в шеренгах.	
3	№26*	06.11	Закреплять переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Стр. 40.
4	№27**		Упражнять в медленном беге до 1 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Стр. 40-41
5	№28	11.11	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Стр. 41-42
6	№29*	13.11	Упражнять ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; закреплять прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Стр. 42.
7	№30**		Повторять бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Стр. 43.
8	№31	18.11	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Стр. 43-42
9	№32*	20.11	Упражнять ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Стр. 44.
10	№33**		Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Стр. 45.
11	№34	25.11	Повторить ходьбу с выполнением	Стр.

			действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	45-46.
12	№35*	27.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр. 46.
13	№36**		Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Стр. 46-47.

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Декабрь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№ 8	№9		
1	№1	02.12		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.	Стр. 48-49
2	№3**			Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Стр. 49.
3	№2*	04.12		Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; повторять 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.	Стр. 49-50
4	№4	09.12		Упражнять в ходьбе и беге по кругу,	Стр.

			взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	51-52
5	№6**		Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	Стр. 52-53
6	№5*	11.12	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Стр. 52
7	№7	16.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Стр. 53-54
8	№9**		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Стр. 54-55
9	№8*	18.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Стр. 54
10	№10	23.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 55-57
11	№12**		Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Стр. 57-58

12	№11*	25.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 57
13	№12**	30.12	<i>Повторить занятие №12**</i> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Стр. 57-58
14	№11*			

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Январь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№ 8	№9		
1	№13	13.01		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 59-60
2	№14*	15.01		Закреплять ходьбу и бег по наклонной доске, упражнять прыжкам на двух ногах через набивные мячи, перебрасыванию мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	Стр. 60
3	№15**			Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Стр. 61
4	№16	20.01		Упражнять в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Стр. 61-62
5	№17*	22.01		Закреплять ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Стр. 63
6	№18**			Закреплять навык скользящего шага в	Стр.

			ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	63
7	№19	27.01	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Стр. 63-64
8	№20*	29.01	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Стр. 64
9	№21**		Закреплять навык скользящего шага; обучать поворотам на лыжах, продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему «лесенкой» повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Стр. 65
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре. _____</p>				
<b>Февраль</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник

		№ 8	№9		
1	25	03.02		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Стр. 68-69
2	№27**			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.	Стр. 69-70
3	№26*	05.02		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Стр. 69
4	№28	10.02		Упражнять детей в ходьбе и 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.	Стр. 70-71
5	№30**			Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Стр. 71
6	№29*	12.02		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.	Стр. 71
7	№31	17.02		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Стр. 71-72
8	№33**			Повторить игровые упражнения с бегом	Стр.

			и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	73
9	№32*	19.02	Повторять ходьбу и бег между предметами; упражнять метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Стр. 73-74
10	№36**		Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Стр. 74-75
11	№34	26.02	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Стр. 75

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

### Март

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№ 8	№9		
1	№1	02.03		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 76-77
2	№3**			Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и	Стр. 78-79

			ловкость.	
3	№2*	04.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Стр. 77-78
4	№6**		Повторить бег в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр. 80-81
5	№4	11.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Стр. 79-80
6	№5*	16.03	Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Стр. 80
7	№9**		Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Стр. 83
8	№7	18.03	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Стр. 81-82
9	№8*	23.03	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять прыжки, метания в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Стр. 82-83
10	№12**		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Стр. 85
11	№10	25.03	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.	Стр. 83-84

12	№11*	30.03	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнuru) 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.	Стр. 84
----	------	-------	---	------------

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Апрель

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№8	№9		
1	№12**			<i>Повторить занятие №12**</i> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Стр. 85
2	№13	01.04		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.	Стр. 86-87
3	№14*	06.04		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.	Стр. 87
4	№15**			Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Стр. 87
5	№16	08.04		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Стр. 88-89
6	№17*	13.04		Упражнять детей в ходьбе и беге между	Стр.

			предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	89
7	№18**		Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр. 89
8	№19	15.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Стр. 89-91
9	№20*	20.04	Упражнять в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Стр. 91
10	№21**		Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	Стр. 91
11	№22	22.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 91-93
12	№23*	27.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 93
13	№24**		Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Стр. 93
14	№22	29.04	<i>Повторить занятие №22</i> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным	Стр. 91-93

			способом; упражнять в равновесии и прыжках.		
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре _____</p>					
<b>Май</b>					
№ п/п	№ занятия	Дата Группа №		Задачи	Источник
		№ 8	№9		
1	№24**			<p><i>Повторить занятие №24**</i> Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p>	Стр. 93
2	№25	06.05		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>	Стр. 94-96
3	№27**			<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p>	Стр. 96
4	№28	13.05		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p>	Стр. 96-97
5	№29*	18.05		<p>Упражнять в бросании мяча в корзину; упражнять в прыжках в длину с места и лазании под дугу..</p>	Стр. 97
6	№30**			<p>Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	Стр. 97-98
7	№31	20.05		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;</p>	Стр. 98-99

			упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	
8	№32*	25.05	Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Стр. 99
9	№33**		Повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Стр. 99-100
10	№34	27.05	Повторить ходьбу с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями.	Стр. 100-101
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре _____</p>				

**Перспективное планирование  
по образовательной области «Физическое развитие» Подготовительная  
группа №6, №7, №12 (6-7 лет)**

Перспективное планирование по методическому пособию: Пензулаева Л.И.  
Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.:  
МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г.

\*\* физкультурное занятие на улице проводит воспитатель

<b>Сентябрь</b>				
№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа № <b>№6 №7 №12</b>		
1	№1	03.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Стр. 9-10
2	№3**		Упражнять в равномерном беге с ускорением, в прокатывании обруча; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Стр. 11
3	№2*	05.09	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре развивать точность движений при переброске мяча. Развивать навыки самоорганизации и взаимопомощи.	Стр. 10-11
4	№4	10.09	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Стр. 11-13
5	№6**		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать быстроту движений и внимание.	Стр. 14
6	№5*	13.09	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с	Стр. 13

			мячом и лазанье под шнур. Воспитывать в детях положительные черты характера: настойчивость, уверенность в своих силах.	
7	№7	17.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспособлять организм к меняющейся нагрузке, подвижность грудной клетки.	Стр. 15-16
8	№9**		Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Стр. 16
9	№8*	20.09	Упражнять в равновесии, повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом. Формировать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях. Развивать способность приспособлять организм к меняющейся нагрузке, развивать подвижность грудной клетки	Стр. 16
10	№10	24.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Воспитывать взаимопомощь и формировать навык рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 16-17
11	№12**		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Закрепить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 18
12	№11*	27.09	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с	Стр. 18

			выполнением заданий; в прыжках через шнуры. Воспитывать взаимопомощь и формировать навык рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Октябрь

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№6 №7 №12		
1	№12**		<i>Повторить занятие №12**</i> Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 18
2	№13	01.10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, настойчивость, решительность. Развивать свод стопы, формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	Стр. 20-21
3	№14*	04.10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в	Стр. 21-22

			упражнениях с мячом. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, настойчивость, решительность. Развивать свод стопы, формировать правильную осанку и изгиб позвоночника.	
4	№15**		Повторить бег в среднем темпе. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках.	Стр. 22
5	№16	08.10	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной активности. Развивать и укреплять мышцы ног, туловища и плечевого пояса.	Стр. 22-23
6	№17*	11.10	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной активности. Развивать и укреплять мышцы ног, туловища и плечевого пояса.	Стр. 23-24
7	№18**		Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом; упражнять в прыжках.	Стр. 24
8	№19	15.10	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча ползанием; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость. Обеспечить тренированность нервных процессов, развивать подвижность грудной клетки,	Стр. 24-25

			увеличению жизненного объема легких.	
9	№20*	18.10	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать выдержку, уверенность в своих силах, настойчивость. Обеспечить тренированность нервных процессов, развивать подвижность грудной клетки, увеличению жизненного объема легких.	Стр.
10	№21**		Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	Стр. 26-27
11	№22	22.10	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. Развивать способность приспосабливаться к меняющейся нагрузке.	Стр. 27-28
12	№23*	25.10	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. Развивать способность приспосабливаться к меняющейся нагрузке.	Стр. 28
13	№24**		Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжками.	Стр. 28-29
14	№22	29.10	<i>Повторить занятие №22</i> Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие.	Стр. 27-28

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

**Ноябрь**

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа № №6 №7 №12		
1	№27**		Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 32
2	№25	01.11	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость. Совершенствовать деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы.	Стр. 29-32
3	№26*	05.11	Упражнять в ходьбе по канату; в прыжках через шнур. Воспитывать положительные черты характера: организованность, взаимовыручка, справедливость. Совершенствовать деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы.	Стр. 32
4	№30**		Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Стр. 34
5	№28	08.11	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение заниматься в коллективе.	Стр. 32-34
6	№29*	12.11	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Стр. 34

			Воспитывать умение заниматься в коллективе. Развивать мышцы-разгибатели.	
7	№33**		Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, в поворотах прыжком на месте, в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы, в выполнении заданий с мячом.	Стр. 36-37
8	№31	15.11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку.	Стр. 34-36
9	№32*	19.11	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. Продолжать формировать правильную осанку.	Стр. 36
10	№36**		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колена. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом	Стр. 39
11	№34	22.11	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.	Стр. 37
12	№35*	26.11	Повторить лазание по гимнастической стенке; ходьбу на сосках по скамейке; забрасывание мяча в корзину.	Стр. 38-39
13	№35*	29.11	Материал для повторения	стр. 40
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре. _____</p>				
<b>Декабрь</b>				
№	№	Дата	Задачи	Источник

п/п	занятия	Группа №		
		№6 №7 №12		
1	№1	03.12	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать инициативность, самостоятельность.	Стр. 40-41
2	№3**		Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в продолжительном беге; в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений. Совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед.	Стр. 41-42
3	№2	06.12	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом. Воспитывать инициативность, самостоятельность.	Стр. 41
4	№4	10.12	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 42-43
5	№6**		Продолжать совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед, огибая предметы. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	Стр. 43-44
6	№5*	13.12	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Стр. 43
7	№7	17.12	Закрепить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением;	Стр. 45-46

			упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений.	
8	№9**		Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений, точность при лазанье по гимнастической стенке.	Стр. 46-47
9	№8*	20.12	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках. Воспитывать грациозность, пластичность, выразительность движений. Способствовать формированию правильной осанки.	Стр. 46
10	№10	24.12	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества.	Стр. 47-48
11	№12**		Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Стр. 48-49
12	№11*	27.12	Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежь»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. Совершенствовать деятельность двигательного аппарата.	Стр.
13	№10	31.12	Отработать упражнение в ползании по скамейке «по- медвежь»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать навык самоорганизации, взаимопомощи, умение работать коллективе, чувство товарищества. Совершенствовать деятельность двигательного аппарата	Стр. 47-48

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Январь

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа № №6 №7 №12		
1	№13	10.01	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.	Стр. 49-51
2	№14*	14.01	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие. Развивать внимание, ловкость, чувство равновесия.	Стр. 51
3	№15**		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»	Стр. 51-52
4	№16	17.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Стр. 52-53
5	№17*	21.01	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать положительные черты характера: скромность, отзывчивость, справедливость.	Стр. 53-54
6	№18**		Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Стр. 54
7	№19	24.01	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием	Стр. 54-56

			(перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	
8	№20*	28.01	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях. Воспитывать в детях ответственность за порученное дело, волевые качества.	Стр. 56
9	№21**		Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Стр. 56
10	№22	31.01	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Стр. 57-58
11	23*	<i>Проводит воспитатель во вторую половину дня в совместной образовательной деятельности</i>	Повторить ползание на четвереньках между предметами, прыжки на двух ногах	Стр. 58
12	24**		Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Стр. 58

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре Вервейн Е.В. \_\_\_\_\_

### Февраль

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа №		
		<b>№6 №7 №12</b>		
1	№25	04.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 59-60
2	№27**		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу	Стр. 60-61

			воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	
3	№26*	07.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 60
4	№28	11.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Стр. 61-62
5	№30**		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Стр. 62-63
6	№29*	14.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Развивать ловкость, координацию и согласованность движений, глазомер.	Стр. 62
7	№31	18.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Стр. 63-64
8	№33**		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Стр. 64-65
9	№32*	21.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье	Стр. 64

			на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	
10	№36**		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Стр. 66
11	№34	25.02	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 65-66
12	35*	28.02	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 66

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Март

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа № №6 №7 №12		
1	№1	03.03	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.	Стр. 72-73
2	№3**		Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Стр. 73-74
3	№2*	06.03	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.	Стр. 73
4	№6**		Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр. 75-76
5	№4	10.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить	Стр. 74-75

			упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	
6	№5*	13.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 75
7	№9**		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр. 78-79
8	№7	17.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 76-78
9	№8*	20.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 78
10	№12**		Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Стр. 80-81
11	№10	24.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 79-80
12	№11*	27.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 80
13	№11*	31.03		

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

### Апрель

№ п/п	№ занятия	Дата	Задачи	Источник
		Группа №		
		<b>№6 №7 №12</b>		
1	№12**		<i>Повторить занятие №12**</i> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Стр. 80-81
2	№13	03.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на	Стр. 81-82

			равновесие, в прыжках, с мячом.	
3	№14*	07.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Стр. 82
4	№15**		Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Стр. 82-83
5	№16	10.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр. 83
6	№17*	14.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр. 84
7	№18**		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Стр. 84
8	№19	17.04	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 84-86
9	№20*	21.04	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 86
10	№21**		Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Стр. 86-87
11	№22	24.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 87-88
12	№23*	28.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 88
13	№24**		Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Стр. 88

Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
инструктор по физической культуре. \_\_\_\_\_

**Май**

№ п/п	№ занятия	Дата Группа №	Задачи	Источник
		№6 №7 №12		
1	№27**		Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Стр. 90
2	№25	12.05	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Стр. 88-89
3	№30**		Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Стр. 92
4	№28	15.05	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 90-91
5	№29*	19.05	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 91
6	№33**		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Стр. 93-95
7	№31	22.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 92-93
8	№32*	26.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 93
9	№36**		Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 96
10	№34	29.05	Упражнять в ходьбе и беге с	Стр.

			выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	95-96
<p>Ответственный за проведение НОД по образовательной области «Физическое развитие» инструктор по физической культуре. _____</p>				

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

№ п/п	Содержание изменений, дополнения	Реквизиты документа

