

муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 21 детский сад «Сказка»
г. Питкяранта Республики Карелия

Принято на заседании педагогического совета
МДОУ №21 детский сад «Сказка» г. Питкяранта
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №21
детский сад «Сказка» г. Питкяранта
Ю.А. Золотова



**Рабочая программа
образовательная область
«Физическое развитие»**

составлена на основе основной образовательной программы
дошкольного образования
МДОУ №21 детский сад «Сказка» г. Питкяранта

г. Питкяранта

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Основные цели и задачи
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы
- 1.4. Возрастные особенности
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по областям
- 2.2. Формы и методы взаимодействия педагога с детьми по образовательной области «Физическое развитие»
- 2.3. Количество периодов непосредственной образовательной деятельности
- 2.4. Режим занятий обучающихся
- 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

- 3.1. Перечень материалов и оборудования необходимых для реализации программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. Тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» по всем возрастным группам

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по области «Физическое развитие» детей (Далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения №21 детский сад «Сказка» г. Питкяраны Республики Карелия, в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года). Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в МДОУ №21 детский сад «Сказка» г. Питкяранта.

Рабочая программа по физическому развитию детей детского сада обеспечивает разностороннее физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям :

"Физическая культура»

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Содержание образовательного процесса по физическому развитию выстроено в соответствии с программой «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Реализуемая программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"»
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.

1.2. Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура: сохранение, укрепление и охрана жизни детей, повышение умственной физической работоспособности, предупреждение утомления

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности. Способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип признания самоценности дошкольного периода детства обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные

особенности;

- Принцип гуманно-личностного отношения к ребенку направленного на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств;

- Принцип отсутствия жесткой регламентации знаний детей и предметного центризма в обучении;

- Принцип фундаментальность, опора на лучшие традиции отечественного дошкольного образования: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности;

- Дидактический принцип - правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

- Принцип комплексности – в Программе представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы;

- Принцип культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд); предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

- Принцип отбора программного материала - его воспитательная ценность, высокий художественный уровень используемых произведений культуры (классической и народной - как отечественной, так и зарубежной), возможность развития всесторонних способностей ребенка на каждом этапе дошкольного детства;

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

- Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- Принцип тематического построения образовательного процесса;

- Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

- Принцип варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- Принцип активности – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.

- Принцип индивидуализации - построение образовательного процесса, в котором

учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

- Принцип интеграции – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

- Принцип гуманизации – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.

- Принцип преемственности – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДООУ и стилем воспитания в семье. Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

- Принцип диалогичности – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

- Принцип вариативности содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

- Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

- Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра. Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей познавательное развитие ребенка:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- 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.

Вышеперечисленные принципы предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

- построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

В Программе учитываются следующие подходы:

- 1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы

личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

2) деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого.

Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основным мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

1.4. Возрастные особенности детей

Возрастные характеристики детей 1-2 года

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособности нервных клеток.

Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, двух лет 4 - 5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, папку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

Возрастные характеристики детей 2-3 лет

Совершенствуется. В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, позже на шведскую стенку, а так же перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч ходьба

Возрастная характеристика детей 3-4 лет

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности,

но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Возрастные характеристики детей 4-5 лет

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Достижения ребенка
первая группа раннего возраста	У ребенка: - укрепляется здоровье - развиваются основные виды движений. - развитие двигательной активности
вторая группа раннего возраста	У ребенка: - развита крупная моторика, -он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
младшая группа	У ребенка : -развита крупная моторика, -он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). -подвижен, вынослив, владеет основными движениями; -может контролировать свои движения и управлять ими; знает и подчиняется правилам подвижных игр;
средняя группа	У ребёнка: - подвижен, вынослив, владеет основными движениями, -может контролировать свои движения и управлять ими; -знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни; -выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; -осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; -знает и подчиняется правилам подвижных игр,
старшая группа	Ребенок: -знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и др.) -выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых; -выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; -выполняет разные виды бега; -сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

	-осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; -знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
подготовительная к школе группа	Ребенок: -выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых; -выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; -выполняет разные виды бега; -сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; -осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; -знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта; -знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по всем возрастам

(смотри Программу дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Т.С Комаровой, Н.Е Веракса, М.А Васильевой стр. 129-135)

2.2. Формы и методы взаимодействия педагога с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
НОД	ОД в режимных моментах		
• Занятия; • Занятия-развлечения	• Объяснение; • Показ; • Дидактические игры; • Чтение; • Личный пример; • Театрализованная деятельность; • Иллюстративный материал; • Досуг	• Игры со сверстниками; • сюжетно/ролевые, подвижные/игры	• Беседа; • Совместные игры; • Чтение художественных произведений

2.3.Количество периодов непосредственной образовательной деятельности

Образовательная область / вид деятельности	Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю
Физическое развитие Развитие движений	первая группа раннего возраста	8-10 минут	2
Физическая культура	вторая группа раннего возраста	Не более 10 минут	3
	младшая группа	Не более 15 минут	3
	средняя группа	Не более 20 минут	3
	старшая группа	Не более 25 минут	3
	подготовительная к школе группа	Не более 30 минут	3

2.4. Режим занятий (Приложение)

2.5.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с законом РФ «Об образовании» родители(законные представители) являются не только равноправными, но равно ответственными участниками образовательного процесса.

Семья – социальный микромир, отражающий в себе всю совокупность общественных отношений: к труду, событиям внутренней и международной жизни, культуре, друг к другу, порядку в доме, семейному бюджету и хозяйству, книге, соседям, друзьям, природе и животным. Семья – первичный коллектив, который дает человеку представление о жизненных целях и ценностей. В семье ребенок получает первые практические навыки применения этих взаимоотношениях с другими людьми, усваивает нормы, которые регулируют поведение в различных ситуациях повседневного общения. В процесс семейного воспитания у детей вырабатываются привычки поведения и критерии оценки добра и зла, допустимого и порицаемого, справедливого и несправедливого.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников служат нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Устав;
- Лицензия на образовательную деятельность;
- Договор МДОУ №21 детский сад «Сказка» г. Питкяранта с родителями (законными представителями);
- Положение о родительском комитете.

Основные формы взаимодействия с семьей:

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в библиотеку), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Содержание направлений работы с семьей. Образовательная область «Физическое

развитие»:

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

3. Организационный раздел

3.1 Перечень материалов и оборудования необходимых для реализации программы

Физическое развитие детей		
Двигательная деятельность	- Центр двигательной активности	1. Мячи средние разных цветов 2. Мячи малые разных цветов 3. Мячики массажные разных цветов и размеров 4. Обручи 5. Флажки 6. Кольцеброс 7. Кегли 8. Длинная скакалка 9. Короткие скакалки 10. Маты 11. Нетрадиционное спортивное оборудование 12. Мешочки для метания 13. Канат 14. Гимнастические скамейки 15. Мишени для метания 16. Корзины для заброса мячей 17. Гимнастические палки 18. Кубики 19. Дуги для подлезания 20. Шведская стенка
	- Центр сохранения здоровья ребенка	1. Плакаты по правилам безопасности жизнедеятельности 2. Дидактические игры по валеологии. 3. Картинки

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа (3-4 года), Мозаика-Синтез, 2014
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 лет), Мозаика-Синтез, 2014
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет), Мозаика-

Синтез, 2014.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет), Мозаика-Синтез Москва, 2016
5. Лямина Г.М. Воспитание и развитие детей раннего возраста , Москва Просвещение 1981
6. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей Просвещение 1977 г.
7. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (2-3 года) Мозаика -Синтез 2011
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Мозаика- Синтез Москва, 2015
9. С.Н.Теплюк Ребенок от рождения до года. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
10. Теплюк С. Н., Лямина Г. М., Зацепина М. Б. Дети раннего возраста в детском саду. (от рождения до 2 лет) Мозаика-Синтез, 2010
11. Теплюк С. Н. Ребенок третьего года жизни Мозаика-Синтез, 2014
12. Теплюк С. Н. Игры занятия на прогулке с малышами (2-4 года) Мозаика-Синтез, 2014
13. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Мозаика-Синтез Москва, 2015.
14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет Мозаика-Синтез, 2015.
15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (для занятий с детьми 2-7 лет) - Мозаика-Синтез, 2015
16. Коротков И.М. «Подвижные игры детей» Москва Советская Россия. 1987
16. Гришин В.Г. «Серсо в детском саду» Москва «Просвещение», 1985
17. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр Мозаика-Синтез Москва, 2009

Тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
 «Развитие движений»
 первая группа раннего возраста (1-2 года)
 2 занятия в неделю, 72 занятия в учебном году

Каждое занятие повторяется 3 раза, если дети усвоили программный материал первых двух занятий, то с третьего занятия упражнения усложняются.

№ п/п	Программные задачи/ Источник	Примечание
Сентябрь		
1	Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» сентябрь стр.31-32	
2	Повтор	
3	Повтор	
4	Повтор	
5	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании, подлезании, развивать умение реагировать на слово С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» сентябрь стр.32	
6	Повтор	
7	Повтор	
8	Повтор	
Октябрь		
9	Упражнять ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» октябрь стр.32	
10	Повтор	
11	Повтор	
12	Повтор	
13	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» октябрь стр.33	
14	Повтор	
15	Повтор	
16	Повтор	
Ноябрь		
17	Познакомить с броском мешочка на дальность правой, левой рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умения ориентироваться в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» ноябрь стр.34	
18	Повтор	
19	Повтор	
20	Повтор	
21	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» ноябрь стр.35	
22	Повтор	

23	Повтор	
24	Повтор	
Декабрь		
25	Упражнять в ходьбе по доске, в ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» декабрь стр.36	
26	Повтор	
27	Повтор	
28	Повтор	
29	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание, перелезание через скамейку, развивать внимание, ориентировку в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» декабрь стр.37	
30	Повтор	
31	Повтор	
32	Повтор	
Январь		
33	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой и чувство равновесия С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» январь стр.38	
34	Повтор	
35	Повтор	
36	Повтор	
37	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, ползании, перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» январь стр.38	
38	Повтор	
39	Повтор	
40	Повтор	
Февраль		
41	Упражнять в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» февраль стр.39	
42	Повтор	
43	Повтор	
44	Повтор	
45	Упражнять в ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» февраль стр.40	
46	Повтор	
47	Повтор	
48	Повтор	
Март		
49	Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» март стр.41	
50	Повтор	

51	Повтор	
52	Повтор	
53	Упражнять в бросании мяча в горизонтальную цель , учить ходить меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» март стр.42	
54	Повтор	
55	Повтор	
56	Повтор	
Апрель		
57	Учить ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» апрель стр.43	
58	Повтор	
59	Повтор	
60	Повтор	
61	Учить ходить по ребристой доске, упражнять в бросании мяча через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» апрель стр.43	
62	Повтор	
63	Повтор	
64	Повтор	
Май		
65	Упражнять в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» май стр.44	
66	Повтор	
67	Повтор	
68	Повтор	
69	Учить ходить со сменой направления, учить бросанию в горизонтальную цель, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» май стр.44	
70	Повтор	
71	Повтор	
72	Повтор	

Тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
 «Физическая культура»
 вторая группа раннего возраста (2-3 года)
 3 занятия в неделю – 108 занятий в учебном году

Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» сентябрь стр. 77-78 + 2 занятия повторение
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Ласковая киска» стр. 7 -9
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Прячем мишку», «Ау-ау», «Мотыльки»
Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» сентябрь стр. 78-79 + 2 занятия повторение
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Ласковая киска» стр. 7 -9
Подвижные игры	«Все дальше и выше», «Пляшут малыши», «Наседка и цыплята»
Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» сентябрь стр. 79-80 + 2 занятия повторение
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Веселые гуси» стр. 9-10
Подвижные игры	«Догони меня», «Собачка», «Кот и мыши», «Все захлопали в ладоши»
Период	4 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» сентябрь стр. 80-81 + 2 занятия повторение
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Веселые гуси» стр. 9-10
Подвижные игры	«Тучи и ветер», «Воробышек и кот», «Пес Барбос», «Чижик»

Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» октябрь Занятие 1, 2 стр. 81-83 + повторение занятие 2
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Звонкие погремушки» стр. 10 -12
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Прячем мишку», «Ау-ау», «Мотыльки»;
Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» октябрь Занятие 3, 4 стр. 83-85 + повторение занятие 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Звонкие погремушки» стр. 10 -12
Подвижные игры	«Пляшут малыши», «Наседка и цыплята», «Баю- баюшки-баю», «Все захлопали в ладоши»

Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» октябрь Занятие 5, 6 стр. 85-88 + повторение занятие 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Любимые игрушки» стр.12-13
Подвижные игры	«Догони меня», «Собачка», «Кот и мыши», «Все захлопали в ладоши»
Период	4 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» октябрь Занятие 7, 8 стр. 88-89 + повторение занятие 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Любимые игрушки» стр.12-13
Подвижные игры	«Тучи и ветер», «Воробышек и кот», «Пес Барбос», «Чижик»

Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» ноябрь Занятие 1, 2 стр. 89-91 + повторение занятие 2
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Части тела» стр.13-15
Подвижные игры	«Воробышки и кот», «Не опоздай», «Птички», «Лохматый пес»
Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» ноябрь Занятие 3, 4 стр. 91-93 + повторение занятие 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Части тела» стр.13-15
Подвижные игры	«Собачка», «Мой веселый, звонкий мяч», «Вороны», «Петух»
Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» ноябрь Занятие 5, 6 стр. 93-95 + повторение занятие 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Петя-петушок» стр.15-17
Подвижные игры	«Мяч», «Воробышки и автомобиль», «Лови меня», «Самолеты»
Период	4 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» ноябрь Занятие 7, 8 стр. 95-97 + повторение занятие 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Петя-петушок» стр.15-17
Подвижные игры	«Зайка», «Поезд», «Пчелка»

Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» декабрь Занятие 1, 2 стр. 98-100 + повторение занятие 2
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Цирковые медвежата» стр.17-19
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Зайцы и волк», «Мы ногами топ-топ», «Зайка беленький сидит»

Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» декабрь Занятие 3,4 стр. 100-102 + повторение занятия 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Цирковые медвежата» стр.17-19
Подвижные игры	«Собираем шарики», «Птички -невелички», «Аист», «Игра с шишками»
Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» декабрь Занятие 5,6 стр. 102-104 + повторение занятия 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Веселые обезьянки» стр.19-20
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Кролики», «Выпал беленький снежок», «Белые медведи»
Период	4 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» декабрь Занятие 7,8 стр. 104-106 + повторение занятия 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Веселые обезьянки» стр.19-20
Подвижные игры	«Собачки», «Снежинки и ветер», «Мы топаем», «Раздувайся наш шар»

Январь

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» январь Занятие 1,2 + повторение занятия 2 стр. 106-107
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Серенький зайчишка» стр.20-22
Подвижные игры	«Птичка и птенчики»,», «Бегите к флажку», «Выпал беленький снежок»
Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» январь Занятие 2,3 +повторение занятия 3 стр. 107-109
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Серенький зайчишка» стр.20-22
Подвижные игры	«Пройди по доске», «Игра с куклой», «Воронята», «Найди свой домик»
Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» январь Занятие 4,5,6 стр. 110-112
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е.«Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Серенький зайчишка» стр.20-22
Подвижные игры	«Раз, два, три лови», «Дети в лесу», «Выпал беленький снежок», «Зайка»
Период	4 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» январь Занятие 7,8 стр. 113-115 + повторение занятия 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Зима» стр.35-36
Подвижные игры	«Снежинки и ветер»,«Огуречик», «Мяч с горки», «Рыбак и рыбки»

Февраль

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» февраль Занятие 1,2 стр. 116-117 + повторение занятия 2

Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Зима» стр.35-36
Подвижные игры	«Вот сидит наш пес Барбос»; «Обезьянка», «Мяч с горки», «Рыбак и рыбки»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» февраль Занятие 3,4 стр. 117-119 + повторение занятие 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «В гости к ежику» стр. 26-28
Подвижные игры	«Затейники»; «Птичка и птенчики», «Гуси», «Зайка»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» февраль Занятие 5,6 стр. 119-121 + повторение занятие 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «В гости к ежику» стр. 26-28
Подвижные игры	«Найди, где спрятана кукла», «Погладь мишку», «Кто тише?»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» февраль Занятие 7,8 стр. 121-123 + повторение занятие 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Поросенок Хрю-Хрю» стр.28-29
Подвижные игры	«Прибежали в уголок»; «Киска — брысь!», «Мороз- Красный нос», « У медведя во бору»

Март

Период	1 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» март Занятие 1,2 стр. 123-125 + повторение занятие 2
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Поросенок Хрю-Хрю» стр.28-29
Подвижные игры	«Берегись- заморожу», «Гуси- гуси», «Лиса в курятнике», «Найди свое место»
Период	2 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» март Занятие 3,4 стр. 125-127 + повторение занятие 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Белочка в гостях у детворы» стр.29-31
Подвижные игры	«Кот Вася», «Смелые мышки», «Огород, куры и петух»
Период	3 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» март Занятие 5,6 стр. 125-128 + повторение занятие 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплекс «Белочка в гостях у детворы» стр.29-31
Подвижные игры	«Лошадки», «Поймай комара», «Лиса в курятнике», «Пузырь»
Период	4 неделя
НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» март Занятие 7,8 стр. 128-130 + повторение занятие 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Верная собачка» стр.31-33
Подвижные игры	«Ноги маленькие — ноги большие» «Найди шарик», «Допрыгни до ладошки», «Поймай комара»

Апрель

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» апрель Занятие 1,2 стр. 130-132 + повторение занятие 1
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Верная собачка» стр.31-33
Подвижные игры	«Бабушка и котенок», «Погремушечка играй», «Зайки перебегают», «Доползи до кубика»
Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» апрель Занятие 3,4 стр. 133-134 + повторение занятие 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Сильный слон» стр.33-34
Подвижные игры	«Солнечные зайчики», «Птицы и дождик», «Дорожка препятствий», «Солнышко и дождик»
Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» апрель Занятие 5,6 стр. 134-136 + повторение занятие 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Сильный слон» стр.33-34
Подвижные игры	«Походи и побегай», «Перешагни через ручеек», Спрячу куклу», «Через ручеек», «Бегите к флажку»
Период	4 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» апрель Занятие 7,8 стр. 136-138 + повторение занятие 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Деревья в лесу» стр.36-37
Подвижные игры	«Птички и автомобиль», «Мяч», «Котята и щенята», «Лови меня»

Май

Период	1 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» май Занятие 1,2 стр. 138-140 + повторение занятие 2
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Деревья в лесу» стр.36-37
Подвижные игры	«Идем по мостику», «Медведь и пчелки», «Котята и щенята», «Попрыгай на носочках», «Передай мяч»
Период	2 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» май Занятие 3,4 стр. 140-142 + повторение занятие 4
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Веселые зверята» стр.24-26
Подвижные игры	«Быстрее - медленнее», «Птичка в гнезде», «Бабочки», «Воронята»
Период	3 неделя
НОД	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей» май Занятие 5,6 стр. 142-143 + повторение занятие 6
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Лучистое солнышко» стр.38-39
Подвижные игры	«Лови — бросай, мяч не потеряй», «Чижик», «Мячик», «Солнышко и дождик»
Период	4 неделя

НОД	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» май Занятие 7,8 стр. 144-145 + повторение занятие 8
Утренняя гимнастика	Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» (упражнения для детей 2-3 лет) Комплекс «Лучистое солнышко» стр.38-39
Подвижные игры	«Тучи и ветер», «Все выше и выше», «Солнечные зайчики», «Мотыльки»

Тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
«Физическая культура»

Младшая группа (3-4 года)

3 занятия в неделю – 108 занятий в учебном году

Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 1 стр. 23 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.27 (1 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 1, стр. 6
Период	2 Неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 2 стр. 24 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.28 (2 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 2, стр. 7
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 3 стр. 25 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.28 (3 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 3, стр. 7
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 4 стр. 26 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.28 (4 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 4, стр. 8

Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие №13 стр. 30, №14 стр. 32, №15 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Занятие № 5 стр. 28 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.32 (1 неделя)
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 6 стр. 29 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.33 (2 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 6, стр. 9
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 7 стр. 30 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.33 (3 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 7, стр. 10
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 8 стр. 31 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.33 (4 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 8, стр. 11

Ноябрь

Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №29, стр.22
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 30 стр. 61 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.65 (2 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №30, стр. 22
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 31 стр. 62 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.65 (3 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №31, стр. 23
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 32 стр. 63 + 2 занятия на повторение и закрепление материала стр.65 (4 неделя)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №32, стр. 23

Май

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 33 стр. 65 + 2 занятия на повторение и закрепление материала
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №33 стр. 24
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 34 стр. 66 + 2 занятия на повторение и закрепление материала
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №34, стр. 24
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 35 стр. 67 + 2 занятия на повторение и закрепление материала
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №35, стр. 25
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа Занятие № 36 стр. 68 + 2 занятия на повторение и закрепление материала
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс №36, стр. 35

Тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
 «Физическая культура»
 Средняя группа (4-5 лет)
 3 занятия в неделю - 108 занятий в учебном году

Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 1 стр. 19, № 2 стр. 20, № 3 стр. 21,
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 1, стр. 33
Подвижные игры	«Найди себе пару», «Автомобили»
Игровые упражнения	«Не пропусти мяч», «Не задень»
Период	2 Неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 4 стр. 21, № 5 стр. 23, № 6 стр. 23
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 2, стр. 34
Подвижные игры	«Самолеты», «Найди себе пару»
Игровые упражнения	«Прокати обруч», «Вдоль дорожки»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 7 стр. 24, № 8 стр. 26, № 9 стр. 26.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 3, стр. 34
Подвижные игры	«Огуречик»; «Воробышки и кот»
Игровые упражнения	«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось- поймай»
Период	4 неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 10 стр. 26, № 11 стр. 28, № 12 стр. 29
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 4, стр. 35
Подвижные игры	«Где постучали?» «Огуречик»
Игровые упражнения	«Перебрось и поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам

Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 13 стр. 30, № 14 стр. 32, № 15 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 5, стр. 35
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»
Игровые упражнения	«Мяч через шнур», «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений
Период	2 неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 16 стр. 33, № 17 стр. 34, № 18 стр. 34.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 6, стр. 36
Подвижные игры	«Автомобили», «Ловишки»
Игровые упражнения	«Подбрось - поймай», «Кто быстрее»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 19 стр. 35, № 20 стр. 35, № 21 стр. 36.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 7, стр. 36
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»
Игровые упражнения	«Прокати — не урони», «Вдоль дорожки»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании: «Ленивая кошечка»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 22 стр. 36, № 23 стр. 37, № 24 стр. 38
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 8, стр. 37
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Лошадки»
Игровые упражнения	«Мяч в корзину», «Подбрось - поймай», «Кто скорее по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Корректирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 25 стр. 39, № 26 стр. 40, № 27 стр. 40
Утренняя	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7

гимнастика	лет. Комплекс № 9, стр. 38
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»
Игровые упражнения	«Не попадись», « поймай мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Озорные щечки»

Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 28 стр. 41, № 29 стр. 42, № 30 стр. 43
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 10, стр. 39
Подвижные игры	«Самолеты», «Найди себе пару»
Игровые упражнения	«Не попадись», «Догони мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Ёжик»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 31 стр. 43, № 32 стр. 44, № 33 стр. 45
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 11, стр.39
Подвижные игры	«Лиса и куры»
Игровые упражнения	«Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»
Период	4 неделя
НОД	ПензулаеваЛ.И Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 34 стр. 45, № 35 стр. 46, № 36 стр. 46
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 12, стр. 40
Подвижные игры	«Цветные автомобили», «Самолеты»
Игровые упражнения	«Пингвины», «Кто дальше бросит»

Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие №1 стр. 48-49, №2 стр. 49, №3 стр. 49
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 13, стр. 40
Подвижные игры	«Лиса и куры»
Игровые упражнения	На участке: «Веселые снежки», «Кто быстрее до снеговика» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом

Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Рот на замочке»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 4 стр. 50, № 5 стр. 51, № 6 стр. 51.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 14, стр. 41
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Веселые снежки»
Игровые упражнения	На участке: «Пружинка», «Разгладим снег», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Лисичка принохивается»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 7 стр. 52, № 8 стр. 54, № 9 стр. 54
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 15, стр. 42
Подвижные игры	«Где спрятался зайка?»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше?», «Снежная карусель» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 10 стр. 54, № 11 стр. 56, № 12 стр. 56
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 16, стр. 42
Подвижные игры	«Птички и кошка».
Игровые упражнения	На участке: «Петушки ходят», «По снежному валу», катание друг друга на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.
Нетрадиционные формы и методы	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)

Январь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 13 № 14 № 15
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 17, стр. 43
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Веселые снежки»
Игровые упражнения	На участке: «Пружинка», «Разгладим снег», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Лисичка принохивается»
	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 16 стр. 59, № 17 стр. 60, № 18 стр. 60
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

	Комплекс № 18, стр. 43
Подвижные игры	«Найди себе пару»;
Игровые упражнения	На участке: «Снежная карусель», «Прыжки к елке». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползание.
Нетрадиционные формы и методы	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный)
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 19 стр. 61 № 20 стр. 62, № 21 стр. 62.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 19, стр. 44
Подвижные игры	«Лошадки»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни — не задень» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 22 стр. 63, № 23 стр. 66, № 24 стр. 63.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 20, стр. 44
Подвижные игры	«Автомобили»,
Игровые упражнения	На участке: «Перепрыгни — не задень», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Злюка успокоилась», карточка №5 (картотека)

Февраль

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 25 стр. 65, № 26 стр. 66, № 27 стр. 67.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 21, стр. 45
Подвижные игры	«котята и щенята»;
Игровые упражнения	На участке: «Змейка», «Добрось до кегли», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц шеи: «Любопытная Варвара».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 28 стр. 67, № 29 стр. 68, № 30 стр. 68.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 22, стр. 46
Подвижные игры	«У медведя во бору»;
Игровые	На участке: «Покружись», «Кто дальше»

упражнения	В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц лица: «Рот на замочке»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 31 стр. 69, № 32 стр. 70, № 33 стр. 70.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 23, стр. 46
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Воздушный шар»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 34 стр. 70, № 35 стр. 71, № 36 стр. 72.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 24, стр. 47
Подвижные игры	«Перелет птиц»; «Найдем зайку»
Игровые упражнения	На участке: «Точно в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Нетрадиционные формы и методы	Корригирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

Март

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 1 стр. 72, № 2 стр. 73, № 3 стр. 73.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет Комплекс № 25 стр. 48
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Найдем зайку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» «Горелки»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 4 стр. 74, № 5 стр. 75, № 6 стр. 76.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 26, стр. 48
Подвижные игры	«Бездомный заяц», «Лошадки»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом. «Подбрось и поймай», «Прокати — не задень»
Нетрадиционные формы и методы	Закаливание: Ходьба по солевым дорожкам
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа

	Занятие № 7 стр. 76, № 8 стр. 77, № 9 стр. 77.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 27, стр. 49
Подвижные игры	«Самолеты»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье. «На одной ножке по дорожке», «Брось через веревочку»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 10 стр. 78, № 11 стр. 79, № 12 стр. 79.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 28, стр. 49
Подвижные игры	«Найдем зайку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье. «»Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Воздушный шар в грудной клетке».

Апрель

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 13 стр. 80, № 14 стр. 81, № 15 стр. 82
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 29, стр. 50
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Вздохи».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 16 стр. 82, № 17 стр. 83, № 18 стр. 84.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 30, стр. 50
Подвижные игры	«Совушка», «Воробышки и автомобиль»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Занятие № 19 стр. 84, № 20 стр. 85, № 21 стр. 85
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 31, стр. 51
Подвижные игры	«Совушка», «Догони пару»

Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки. «Успей поймать», «Подбрось - поймай»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц рук: «Лимон»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 22 стр. 86, № 23 стр. 87, № 24 стр. 87.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 32, стр. 52
Подвижные игры	«Птички и кошка», «Догони пару»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье. «Пробеги — не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»
Нетрадиционные формы и методы	Корригирующая гимнастика: Ходьба по массажным коврикам

Май

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 25 стр. 88, № 26 стр. 89, № 27 стр. 89.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 33 стр. 52
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Совушка»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки. «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги — не задень»
Нетрадиционные формы и методы	Упражнения на расслабление мышц рук: «Пара».
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 28 стр. 89, № 29 стр. 90, № 30 стр. 90
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 34, стр. 53
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Удочка»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье. «попади в корзину», «Побрось - поймай»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 31 стр. 91, № 32 стр. 92, № 33 стр. 92.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 35, стр. 53
Подвижные игры	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательная гимнастика после сна с элементами физических упражнений: «Комарик»
Период	4 неделя

НОД	ПензулаеваЛ.И. Физическая культура в детском саду средняя группа Занятие № 34 стр. 92, № 35 стр.93, № 36 стр. 93.
Утренняя гимнастика	ПензулаеваЛ.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 36, стр. 54
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Самолеты»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки. «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке»
Нетрадиционные формы и методы	Эстафета с большим мячом «Быстро передай»

Тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическая культура»
Старшая группа (5-6 лет)
3 занятия в неделю - 108 занятий в учебном году

Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 1 стр. 15-17, № 2 стр. 17, № 3 стр. 17-19.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс № 1, стр. 62
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»
Игровые упражнения	«Пробеги и не задень»
Период	2 Неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 4 стр. 19-20, № 5 стр. 20, № 6 стр. 20-21.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс №2, стр. 63
Подвижные игры	«Фигуры», «Рыбаки и сеть»
Игровые упражнения	«Кто скорее по дорожке»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 7 стр. 21-23, № 8 стр. 23-24, № 9 стр. 24.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 3, стр. 63
Подвижные игры	«Удочка»; «Найди свое место»
Игровые упражнения	«Достань до предмета»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 10 стр. 24-26, № 11 стр. 26, № 12 стр. 26-27.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 4, стр. 65
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»
Игровые упражнения	«Подбрось и поймай»

Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 13 стр. 28-29, № 14 стр. 29, № 15 стр. 29-30.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 5, стр. 65

Подвижные игры	«Перелет птиц»
Игровые упражнения	«Пролезь в обруч», «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 16 стр. 30-32, № 17 стр. 32, № 18 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 6, стр. 66
Подвижные игры	«Мышеловка»
Игровые упражнения	«Не упали в ручей», «Подпрыгни - не задень», «Прокати и догони мяч»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 19 стр. 33-34, № 20 стр. 34-35, № 21 стр. 35.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 7, стр. 66
Подвижные игры	«Удочка»
Игровые упражнения	«Не задень»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 22 стр. 35-37, № 23 стр. 37, № 24 стр. 37-38.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 8, стр. 67
Подвижные игры	«Гуси – лебеди»
Игровые упражнения	«Ловкие ребята», «Пройди – не упали», «Перепрыгни – не задень»

Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 25 стр. 39-41, № 26 стр. 41, № 27 стр. 41.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 9, стр. 68
Подвижные игры	«Пожарные на учение», «Мышеловка»
Игровые упражнения	«Высоко и далеко», «Брось и поймай», «Точно в руки»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 28 стр. 42-43, № 29 стр. 43, № 30 стр. 43-44.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 10, стр. 69
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»
Игровые упражнения	«Попрыгай не задень», «Самый меткий»
Период	3 неделя

НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 31 стр. 44-45, № 32 стр. 45, № 33 стр. 45-46.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 11, стр. 69
Подвижные игры	«Парный бег»
Игровые упражнения	«С мячом», «Удержи равновесие»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 34 стр. 46-47, № 35 стр. 47, № 36 стр. 47.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 12, стр. 70
Подвижные игры	«Пожарные на учении»
Игровые упражнения	«Змейка»

Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 1 стр. 48-49, № 2 стр. 49-50, № 3 стр. 50.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 13, стр. 71
Подвижные игры	«Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Сделай фигуру» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 4 стр. 51-52, № 5 стр. 52, № 6 стр. 52-53.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 14, стр. 71
Подвижные игры	«Не оставайся на полу», «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Не задень», «Перепрыгни – не задень», «Метко в цель», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 7 стр. 53-54, № 8 стр. 54, № 9 стр. 54-55.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 15, стр. 72
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»
Игровые упражнения	На участке: «Метко в цель», «Пас друг другу» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Период	4 неделя
НОД	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Занятие № 10 стр. 55-57, № 11 стр. 57, № 12 стр. 57-58.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 16, стр. 73
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».

Игровые упражнения	На участке: «Метко в цель», «Пробеги – не задень», катание друг друга на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.
--------------------	---

Январь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 13 стр. 59-60, № 14 стр. 60, № 15 стр. 61.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 17, стр. 73
Подвижные игры	«Совушка», карточка № 32; «Волк во рву».
Игровые упражнения	На участке: «По местам», «Найди свой цвет», «Забей в лунку». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползание.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 16 стр. 61, № 17 стр. 63, № 18 стр. 63.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 18, стр. 74
Подвижные игры	«Эхо», «Туннель»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 19 стр. 63, № 20 стр. 64, № 21 стр. 65
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 19, стр. 75
Подвижные игры	«Стоп!», «День и ночь»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» (повтор) Занятие № 19 стр. 63, № 20 стр. 64, № 21 стр. 65
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 19, стр. 75
Подвижные игры	«Стоп!», «День и ночь»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Февраль

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 22 стр. 65, № 23 стр. 66, № 24 стр. 66.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 21, стр. 76
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»; «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Перепрыгни – не задень», «Пройди – не упади», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.2 Занятие № 25 стр. 68, № 26 стр. 69, № 27 стр. 69.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.»

гимнастика	Комплекс № 22, стр. 76-77
Подвижные игры	«Затейники»; «Сделай фигуру»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше», «Кто быстрее» В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 28 стр. 70, № 29 стр. 71, № 30 стр. 71.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 23, стр. 77-78
Подвижные игры	«Свободное место»
Игровые упражнения	На участке: «Сбей кеглю» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 31 стр. 71, № 32 стр. 72, № 33 стр. 73.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 24, стр. 78
Подвижные игры	«Перебежки»; «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	На участке: «Точно в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Март

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 1 стр. 76-77, № 2 стр. 77-78, № 3 стр. 78-79.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 25, стр. 78
Подвижные игры	«Пожарные на учении»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 4 стр. 79-80, № 5 стр. 80, № 6 стр. 80-81.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 26, стр. 79
Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Охотники и утки»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 7 стр. 81-82, № 8 стр. 82-83, № 9 стр. 83.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 27, стр. 80
Подвижные игры	«Через ручей», «Летает – не летает»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Период	4 неделя

НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 10 стр. 83-84, № 11 стр. 84, № 12 стр. 85.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс №28, стр. 80
Подвижные игры	«Замри» «Догони свою пару»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Апрель

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 13 стр. 86-87, № 14 стр. 87, № 15 стр. 87.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс № 29, стр. 81
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 16 стр. 88-89, № 17 стр. 89, № 18 стр. 89.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс № 30, стр. 82
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «С кочки на кочку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 19 стр. 89-91, № 20 стр. 91, № 21 стр. 91.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 31, стр. 83
Подвижные игры	«Попади в обруч», «Сбей мяч»
Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. « Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 22 стр. 91-93, № 23 стр. 93, № 24 стр. 93-94.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Комплекс № 32, стр. 84
Подвижные игры	«Горелки»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Май

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 25 стр. 94-95, № 26 стр. 95-96, № 27 стр. 96.
Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Комплекс № 33 стр. 84

Подвижные игры	«Мышеловка», «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 28 стр. 96-97, № 29 стр. 97, № 30 стр. 97-98.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 34, стр. 85
Подвижные игры	«Не оставайся на полу», «Совушка»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 31 стр. 98-99, № 32 стр. 99, № 33 стр. 99-100.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 35, стр. 85
Подвижные игры	«Жмурки», «Уголки»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.» Занятие № 34 стр. 100-101, № 35 стр. 101, № 36 стр. 101-102.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 36, стр. 86
Подвижные игры	«Караси и щуки», «Лягушки и цапли»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки

Тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическая культура»

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
3 занятия в неделю 108 занятий в учебном году

Сентябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 1 стр. 9-10, № 2 стр. 10, № 3 стр. 11.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 1, стр. 95
Подвижные игры	«Пятнашки», «Белки в лесу»
Игровые упражнения	«Догони свою пару»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 4 стр. 11, № 5 стр.13, № 6 стр.14.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 2, стр. 96
Подвижные игры	«Фигуры», «Ловишки»
Игровые упражнения	«Прокати обруч»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 7 стр. 15, № 8 стр. 16, № 9 стр.16
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 3, стр. 97
Подвижные игры	«Удочка»; «Ловишки»
Игровые упражнения	«Достань до предмета»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 10 стр.16-17, № 11 стр. 18, № 12 стр. 18
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.» Комплекс № 4, стр. 97-98
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»
Игровые упражнения	«Подбрось и поймай»

Октябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 13 стр. 20-21, № 14 стр. 21-22, № 15 стр. 22.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 5, стр. 98

Подвижные игры	«Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	«На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 16 стр. 22-23, № 17 стр.23-24, № 18 стр. 24.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика.Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 6, стр.98-99
Подвижные игры	«Перебежки»
Игровые упражнения	«Подпрыгни - не задень», «Прокати и догони мяч»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 19 стр. 24-25, № 20 стр. 26, № 21 стр. 26-27.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика.Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 7, стр. 100
Подвижные игры	«Колпачок и палочка»
Игровые упражнения	«Пролезь не задень»»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 22 стр. 27-28, № 23 стр. 28, № 24 стр. 28-29.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика.Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 8, стр. 100-101
Подвижные игры	«Накинь кольцо»
Игровые упражнения	«Ловкие ребята», «Пройди – не упали», «Перепрыгни – не задень»

Ноябрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 25 стр. 29-32, № 26 стр. 32, № 27 стр. 32.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 9, стр.101
Подвижные игры	«Пожарные на учение»,«Мышеловка»
Игровые упражнения	«Брось в цель», «Брось и поймай», «Точно в руки»
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 28 стр. 32-34, № 29 стр. 34, № 30 стр.34.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 10, стр. 101-102
Подвижные игры	«Сделай фигуру»
Игровые упражнения	«Перепрыгни», «Самый меткий»
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа»

	Занятие № 31 стр. 34-36, № 32 стр. 36, № 33 стр. 36-37.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 11, стр. 102
Подвижные игры	«Перебежки»
Игровые упражнения	«С мячом», «Удержи равновесие»
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 34 стр. 37-38, № 35 стр. 38-39 № 36 стр. 39.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 12, стр. 102-103
Подвижные игры	«Кошка и мышка»
Игровые упражнения	«Пройди не задень», «Кинь в даль»

Декабрь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 1 стр. 40-41, № 2 стр. 41, № 3 стр. 41-42.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 13, стр. 103
Подвижные игры	«Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Кто дальше бросит», «Сделай фигуру» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 4 стр. 42, № 5 стр. 43, № 6 стр. 43-44.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 14, стр. 104
Подвижные игры	«Ловля мячей сочками», «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Не задень», «Перепрыгни – не задень», «Метко в цель», эстафета с санками В помещении: упражнения с прыжками, с мячом, лазанье.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 7 стр. 45-46, № 8 стр. 46, № 9 стр. 46-47
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 15, стр. 104-105
Подвижные игры	«Затейники»
Игровые упражнения	На участке: «Попади в цель», «Передача мяча в командах» В помещении: упражнения на лазанье, с мячом, равновесие.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 10 стр. 47-48, № 11 стр. 48, № 12 стр. 48-49.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 16, стр. 105-106
Подвижные игры	«Хитрая лиса» «Мы веселые ребята».
Игровые	На участке: «Метко в цель», «Пробеги – не задень», катание друг друга на санках.

упражнения	В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, лазанье,.
------------	---

Январь

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 16 стр. 52, № 17 стр. 53-54, № 18 стр. 54.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 17, 106
Подвижные игры	«Затейники», «Сделай фигуру»
Игровые упражнения	На участке: «найди свое место», «Найди свой цвет», «Забей в лунку». В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом, ползание.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 19 стр. 54-56, № 20 стр. 56, № 21 стр. 56.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 18, стр. 106-107
Подвижные игры	«Снежные круги», «Лошадки»
Игровые упражнения	На участке: «Брось в даль», «По местам», «Кто быстрее до комка» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 22 стр. 57-58, № 23 стр. 58, № 24 стр. 58.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 19, стр. 107
Подвижные игры	«Стоп!», «День и ночь»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 22 стр. 57-58, № 23 стр. 58, № 24 стр. 58. (повтор)
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 19, стр. 107
Подвижные игры	«Стоп!», «День и ночь»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше бросит» В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Февраль

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 25 стр. 59, № 26 стр. 60, № 27 стр. 60-61.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 21, стр. 108
Подвижные игры	«Мышеловка»; «Два Мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Пройди не задень», «Пройди – не упади», катание на санках. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.

Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 28 стр. 61-62, № 29 стр. 62, № 30 стр. 62-63.

Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 22, стр. 109
Подвижные игры	«Пастух и стадо»; «Сделай фигуру»
Игровые упражнения	На участке: «По дорожке», «Кто дальше», «Кто быстрее» В помещении: упражнения на прыжки, проползание.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 31 стр. 63-64, № 32 стр. 64, № 33 стр. 64-65.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 23, стр. 109-110
Подвижные игры	«Два мороза»
Игровые упражнения	На участке: «Сбей фигуру» В помещении: упражнения на равновесие, с мячом.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 34 стр. 65-66, № 35 стр. 66, № 36 стр. 66.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 24, стр. 110
Подвижные игры	«Пятнашки»; «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	На участке: «Брось в цель», катание на санках, скольжение на ледяной дорожке. В помещении: упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Март

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 1 стр. 72-73, № 2 стр. 73, № 3 стр. 73-74.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 25 стр. 111
Подвижные игры	«Пожарные на учении»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, с мячом.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 4 стр. 74-75, № 5 стр. 75, № 6 стр. 75-76
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 26, стр. 111-112
Подвижные игры	«Караси и щука», «Охотники и утки»
Игровые упражнения	Упражнения: прыжки, лазанье, с мячом.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 7 стр. 76-78, № 8 стр. 78, № 9 стр. 78.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 27, стр. 112
Подвижные игры	«Быстро по местам», «Летает – не летает»
Игровые	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье.

упражнения	
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 10 стр. 79-80, № 11 стр.80, № 12 стр. 80.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 28, стр. 113
Подвижные игры	«Море волнуется» «Пожарные на учениях»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Апрель

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 13 стр. 81, № 14 стр. 82, № 15 стр. 82-83.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 29, стр. 113
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 16 стр. 83, № 17 стр. 84, № 18 стр. 84.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 30, стр.114
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «С кочки на кочку»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 19 стр. 84-86, № 20 стр. 86, № 21 стр. 86-87.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 31, стр. 114-115
Подвижные игры	«Попади в цель», «Космонавты»
Игровые упражнения	Упражнения с мячом, лазанье, прыжки.
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 22 стр. 87-88, № 23 стр. 88, № 24 стр. 88.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 32, стр. 115
Подвижные игры	«Горелки»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, лазанье.

Май

Период	1 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 25 стр. 88-89, № 26 стр. 89-90, № 27 стр. 90.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»

гимнастика	Комплекс № 33 стр. 115-116
Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется», «Гуси-лебеди»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, прыжки.
Период	2 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 28 стр. 90-91, № 29 стр. 91, № 30 стр. 92.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 34, стр. 116
Подвижные игры	«Дорожка препятствий», «Совушка»
Игровые упражнения	Упражнения на прыжки, с мячом, лазанье.
Период	3 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 31 стр. 92-93, № 32 стр. 93, № 33 стр. 93-95.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 35, стр. 117
Подвижные игры	«Жмурки», «Уголки»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, с мячом, лазанье
Период	4 неделя
НОД	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» Занятие № 34 стр. 95-96, № 35 стр. 96, № 36 стр. 96.
Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» Комплекс № 36, стр. 117
Подвижные игры	«Прыжки через веревочку», «Лягушки и цапли»
Игровые упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки.