

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ «Елунинская ООШ»
№52 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год
разновозрастной группы
МБОУ «Елунинская ООШ»

Составители: Краснова С.В.,
Иванова О.Н.
воспитатели
разновозрастной группы

с. Елунино
2023

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по социализации у детей разновозрастной группы МБОУ «Елунинская ООШ» общеразвивающей направленности (от 3 до 7 лет) составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - 368 с. (далее - ООП «От рождения до школы») является неотъемлемой частью образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Елунинская ООШ»

Цель программы: охрана и укрепление физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Младшая подгруппа (от 2,6 до 4 лет)

- Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.
- Имеет представление о полезной и вредной пище. Имеет представление о здоровом образе жизни.
- Ходит и бегаёт свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.
- Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.
- Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

Средняя подгруппа (от 4 до 5 лет)

- Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.
- Имеет представление о здоровом образе жизни.
- Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
- Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
- Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения.

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

- Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
- Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Выполняет действия по сигналу.

Старшая подгруппа (от 5 до 6 лет)

- Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Имеет представление об истории олимпийского движения.
- Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Осознанно выполняет движения.
- Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.
- Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
- Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
- Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.
- Ориентируется в пространстве.
- Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
- Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подготовительная к школе подгруппа (от 6 до 7 лет)

- Соблюдает принципы рационального питания.
- Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
- Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
- Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
- Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость,

- организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
 - Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
 - Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба 57 организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п. 2.6. ФГОС ДО).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть) представлены:

1. Младшая группа (от 3 до 4 лет) ООП «От рождения до школы», с. 132, 134.
2. Средняя группа (от 4 до 5 лет) ООП «От рождения до школы», с. 132, 135
3. Старшая группа (от 5 до 6 лет) ООП «От рождения до школы», с. 132, 135.
4. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) ООП «От рождения до школы», с. 133-134, 137.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы При реализации Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с воспитанниками, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения ипр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;

- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Формы, методы и средства, используемые в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависят от:

- возрастных особенностей воспитанников;
- индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;
- формы организации деятельности воспитанников (организованная
- образовательная деятельность, образовательная деятельность в ходе
- режимных моментов, самостоятельная деятельность детей.

Формы и методы и физического развития детей

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьёй
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов		
Младшая группа (2,6-4)			
Формирование начальных представлений о ЗОЖ			
Утренняя гимнастика игрового характера, двигательная активность (подвижные игры), занятия традиционные и игровые, наблюдения, игры, действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.
Физическая культура			
Индивидуальная работа, физкультурные занятия в зале спортивно-физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, ритмические танцевальные движения, физкультминутки и подвижные игры и	Индивидуальная работа, физкультурные занятия в зале утренняя гимнастика, прогулка (утро/вечер), «Гимнастика пробуждения», проблемные ситуации.	Самостоятельная двигательная деятельность детей, игра, игровые упражнения.	Консультации по запросам родителей, спортивно-физкультурные досуги и праздники, практикумы.

физкультурные упражнения на открытом воздухе			
Средняя группа (4-5)			
Формирование начальных представлений о ЗОЖ			
Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о закаливании, обучение навыкам точечного самомассажа, полоскание рта и горла, после еды, воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы, уголки здоровья.
Физическая культура			
Индивидуальная работа, подвижные игры и игровые упражнения, физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе, спортивные, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, игры-забавы «Школа мяча», игры с элементами спортивных упражнений, детские олимпийские игры	Индивидуальная работа, физкультурные занятия в зале и на воздухе, утренняя гимнастика, прогулка (утро/вечер), проблемные ситуации.	Самостоятельная двигательная деятельность детей, игровые упражнения.	Консультации по запросам родителей, спортивно-физкультурные досуги и праздники, открытые занятия физкультурные досуги детей совместно с родителями, практикумы.
Старшая группа (5-6)			
Формирование начальных представлений о ЗОЖ			
В занятиях по ознакомлению с окружающим миром, тематические беседы. дидактические игры, чтение	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками, продуктивная деятельность.	Консультации, беседы., открытые просмотры., совместные игры.

художественной литературы, праздники здоровья.			
Физическая культура			
Подвижные игры и игровые упражнения, физкультурные игры-занятия в зале, на воздухе, спортивные, физкультурные досуги и праздники, Дни здоровья, «Школа мяча», «Школа скакалки», Неделя здоровья, игры с элементами спортивных упражнений, детские олимпийские игры.	Индивидуальная работа, физкультурные занятия в зале и на воздухе, утренняя гимнастика, прогулка (утро/вечер), проблемные ситуации.	Самостоятельная двигательная деятельность детей, игровая деятельность, игровые упражнения.	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
Подготовительная группа (6-7)			
Формирование начальных представлений о ЗОЖ			
Утренняя гимнастика игрового характера, двигательная активность (подвижные игры), занятия традиционные и игровые, наблюдения, игры, действия с дидактическим материалом и игрушками.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками, продуктивная деятельность	Консультации, беседы, уголки здоровья, согласование назначенных процедур.
Физическая культура			
Физкультурные занятия в зале, на воздухе, спортивно-физкультурные досуги и праздники в том	Индивидуальная работа, физкультурные занятия в зале и на воздухе, утренняя гимнастика,	Самостоятельная двигательная деятельность детей, игровые упражнения.	Консультации по запросам родителей, спортивно-физкультурные досуги и праздники, практикумы, оформление информационных материалов.

числе и на воде, Дни здоровья, ритмические танцевальные движения, Физкультминутк и, подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе, целевые прогулки.	прогулка (утро/вечер), «Гимнастика пробуждения», проблемные ситуации.		
---	--	--	--

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы,

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Учебно-методический комплект к программе

Физическое развитие

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (3-4 года) Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (4-5 лет) Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (5-6 лет) Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (6-7 лет) Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозаика-Синтез, 2017

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).

Москва «Просвещение» 1990г.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня»

3.2. Место предмета в учебном плане

1.Образовательная область	разновозрастная											
	3-4			4-5			5-6			6-7		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Количество занятий												
1.4 Физическое направление												
Физическая культура	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
Физическая культура на прогулке	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36

3.3 Тематическое планирование

Перспективное планирование
образовательно – воспитательного процесса
с детьми средней разновозрастной группы «Смешарики»
на 2023- 2024г.г.

Комплексно-тематическое годовое планирование работы

с детьми 2,6-7 лет «Физическое развитие».

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет

(старшая группа)– Москва «Просвещение»,1988. – 141с.

Дата и № занятия	Программное содержание	УМК
сентябрь		
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Л.И.Пензулаева стр. 13
2		Л.И.Пензулаева стр.15
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.15
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Л.И.Пензулаева стр.17
5		Л.И.Пензулаева стр.118
6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную. С остановкой по сигналу воспитателя упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева стр.19
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. В непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты ⁴ в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева стр.20
8		Л.И.Пензулаева стр.22
9	Повторить бег. Продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Л.И.Пензулаева стр.22
10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.23
11		Л.И.Пензулаева стр.25
12	Упражнять детей в непрерывном беге, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева стр.25
октябрь		
13	Учить детей перестроению в колонну по два; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева стр. 27
14		Л.И.Пензулаева стр.28
15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.29
16	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонну по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева стр.29
17		Л.И.Пензулаева стр.31
18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева стр.31
19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать	Л.И.Пензулаева

	координацию движений и глазомер при метании в цель;	стр.33
20	упражнять в равновесии.	Л.И.Пензулаева стр.34
21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Л.И.Пензулаева стр.34
22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч;	Л.И.Пензулаева стр.35
23	упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.37
24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадке картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И.Пензулаева стр.37
ноябрь		
25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен»	Л.И.Пензулаева стр. 39
26	упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И.Пензулаева стр.41
27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.41
28	Упражнять в беге с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева стр.42
29		Л.И.Пензулаева стр.43
30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивая ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Л.И.Пензулаева стр.43
31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с бегом между предметами, в равновесии; повторить движения с мячом.	Л.И.Пензулаева стр.44
32		Л.И.Пензулаева стр.45
33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева стр.45
34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.46
35		Л.И.Пензулаева стр.47
36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом и мячом.	Л.И.Пензулаева стр.47
декабрь		
1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И.Пензулаева стр. 50
2		Л.И.Пензулаева стр.51
3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева стр.51
4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки	Л.И.Пензулаева стр.52

5	попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И.Пензулаева стр.54
6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Л.И.Пензулаева стр.54
7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева стр.55
8		Л.И.Пензулаева стр.56
9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Л.И.Пензулаева стр.57
10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.58
11		Л.И.Пензулаева стр.60
12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Л.И.Пензулаева стр.60
январь		
13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в перебрасывании мяча в кольцо.	Л.И.Пензулаева стр.62
14		Л.И.Пензулаева стр.64
15	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева стр.64
16	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину и с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Л.И.Пензулаева стр.65
17		Л.И.Пензулаева стр.66
18	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И.Пензулаева стр.66
19	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева стр.67
20		Л.И.Пензулаева стр.68
21	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева стр.69
22	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Л.И.Пензулаева стр.69
23		Л.И.Пензулаева стр.72
24	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева стр.72
февраль		
25	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в	Л.И.Пензулаева стр. 73
26		Л.И.Пензулаева стр.74

	корзину.	
27	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Л.И.Пензулаева стр.75
28	Повторить ходьбу по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И.Пензулаева стр.75
29		Л.И.Пензулаева стр.76
30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить упражнения с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева стр.76
31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Л.И.Пензулаева стр.77
32		Л.И.Пензулаева стр.78
33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков в цель и на дальность.	Л.И.Пензулаева стр.79
34	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева стр.79
35		Л.И.Пензулаева стр.80
36	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Л.И.Пензулаева стр.81
март		
1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева стр. 82
2		Л.И.Пензулаева стр.84
3	Повторить упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева стр.84
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Л.И.Пензулаева стр.85
5		Л.И.Пензулаева стр.86
6	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева стр.86
7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.87
8		Л.И.Пензулаева стр.89
9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева стр.89
10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И.Пензулаева стр.90
11		Л.И.Пензулаева стр.91
12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с мячами.	Л.И.Пензулаева стр.91
апрель		
13	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в	Л.И.Пензулаева стр. 93

14	прыжках и метании.	Л.И.Пензулаева стр.94
15	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Л.И.Пензулаева стр.94
16	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И.Пензулаева стр.95
17		Л.И.Пензулаева стр.96
18	Упражнять детей в длительном беге; развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И.Пензулаева стр.96
19	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева стр.97
20		Л.И.Пензулаева стр.98
21	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева стр.99
22	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закрепить навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.99
23		Л.И.Пензулаева стр.101
24	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И.Пензулаева стр.101
май		
25	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева стр. 102
26		Л.И.Пензулаева стр.103
27	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Л.И.Пензулаева стр.104
28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева стр.105
29		Л.И.Пензулаева стр.106
30	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин.; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева стр.106
31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Л.И.Пензулаева стр.107
32		Л.И.Пензулаева стр.108
33	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Л.И.Пензулаева стр.108
34	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева стр.109
35		Л.И.Пензулаева стр.110
36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа	Л.И.Пензулаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

20.09.23 11:23 (MSK)

Сертификат 7351492C8046B187919CB998254B8164