

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ООШ п. Кострово
от «31» августа 2024 г.
№ _____.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основной общеобразовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Основная
общеобразовательная школа п. Кострово" по образовательной области

«Физическое развитие»

«Физическая культура»

от 1 года до 7 лет

п. Кострово, 2024 год

1. Планируемые результаты

К трём годам: ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаляющим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

К четырем годам: ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

К пяти годам: ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

К шести годам: ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и

ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей

К концу дошкольного возраста: ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пешеходных туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое

самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Содержание образовательной деятельности

От 1 года до 2 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

2) Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры,

обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.

3) Упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

4) Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

5) Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

6) Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перешагивание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

7) Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

8) Общеразвивающие упражнения: педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

9) Музыкально-ритмические упражнения: отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

10) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

11) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

2) Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).

3) Упражнение в равновесии: по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

4) Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

5) Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

6) Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

7) Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

8) Общеразвивающие упражнения: педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

9) Музыкально-ритмические упражнения: отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения – разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

10) Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

11) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие

скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

12) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

От 4 лет до 5 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

2) Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

3) Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

4) Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

5) Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

6) Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

7) Общеразвивающие упражнения: педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

8) Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

9) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер,

самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

10) Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

11) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе.

12) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

От 5 лет до 6 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

2) Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

3) Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

4) Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3-4 раза до 20-30 м по 2-3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

5) Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

6) Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении (расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5-4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2 метра.

7) Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2-3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

8) Общеразвивающие упражнения: педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми

новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

9) Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

10) Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

11) Подвижные игры: педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

12) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

13) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

14) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

От 6 лет до 7 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

2) Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.

3) Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче.

4) Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя

по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

5) Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

6) Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

7) Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5-6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

8) Общеразвивающие упражнения: педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

9) Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

10) Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

11) Подвижные игры: педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

12) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

13) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно

влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

3. Тематическое планирование

От 1 года до 2 лет

№	Тема	Количество часов	Источник
1.	Ходьба. «Встань, малыш, еще разок», с. 8.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
2.	Ходьба. «Большие ноги», с. 8.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
3.	«Ходим вереницей», с.9.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
4.	«Флажок», с.9.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н.

			Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
5.	«Помашем флажками», с. 10.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
6.	«Отнеси в ладошке капельку», с. 10.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
7.	«Поезд», с. 11.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
8.	«Слоны и мышки», с.12.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
9.	«Дойди до зайчика», с. 12.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое

			развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
10.	«Идем в лес», с. 13.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
11.	«Пятки, носочки», с. 13.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
12.	«Идём по лесенке», с. 13.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое развитие детей, методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»
13.	«По мостику», с.13.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
14.	«По ровненькой дорожке», с. 14.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
15.	«Найди игрушку», с. 15.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
16.	«Непослушный котёнок», с. 15.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
17.	«Игрушки заблудились», с. 15.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое

18.	«Займи свой домик», с. 16.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
19.	«Прогулки в лесу», с. 16.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
20.	«Прыг-прыг, топ-топ», с. 17.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
21.	«Ловим пёрышко», с. 17.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
22.	«Лягушата и жучок», с. 18.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
23.	«Белочки», с. 18.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
24.	«Ловкие котята», с. 18.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
25.	«Допрыгни до игрушки», с. 18.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
26.	«Цирковые лошадки», с. 19.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
27.	«Лягушка и лягушата», с. 19	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
28.	«Сухой бассейн», с.19.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
29.	«Вертушки», с. 19.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
30.	«Ладочки», с. 20.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
31.	«Птички летают», с. 22.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
32.	«Самолёты», с. 22.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
33.	«Кошка мышек сторожит», с. 23.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
34.	«У медведя во бору», с. 24.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
35.	«Гуси, гуси», с. 24.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
36.	«Гуси и коршун», с. 25.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
37.	«Кач-кач», с. 25.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
38.	«По-турецки мы сидели», с. 26.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое

39.	«Цветочки растут», с. 26.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
40.	«Вот как солнышко встаёт», с. 27.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
41.	«Тук-тук молотком», с. 27.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
42.	«Догоните мячики», с. 28.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
43.	«Бегите за мячиком», с. 28.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
44.	«Покатился мячик мой», с. 28.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
45.	«Воротца», с. 28.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
46.	«Прокати мяч по скамейке», с. 29.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
47.	«Лови и бросай – упасть не давай!», с. 29.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
48.	«Брось и догони», с. 29.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
49.	«Деревья большие и маленькие», с. 30	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
50.	«Едем на машине», с. 30.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
51.	«Дорожка из обручей», с. 30.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
52.	«Пролезь в норку», с. 31.	2	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
53.	«Обезьянки», с. 31.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
54.	«Уж ты, котенька-коток», с. 31.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
55.	«Удивительные животные», с. 33.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
56.	«Самолётик-самолёт», с. 34.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
57.	«Чудесный сундучок», с. 35.	3	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
58.	«Коровка мычит», с. 36.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
59.	«Солнышко-Луна», с. 36.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое

60.	«Пыхтим, как ёжики», с. 37.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
61.	«Ветерок», с. 37.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
62.	«Радуга улыбается», с. 37.	1	С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова Физическое
Итого		108	

От 2 лет до 3 лет

№	Тема	Количество часов	Источник
1.	Занятие 1, с.23.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
2.	Занятие 2, с. 24.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
3.	Занятие 3, с.25.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
4.	Занятие 4, с.25.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
5.	Занятие 5, с.26.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
6.	Занятие 6, с.26.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста

7.	Занятие 7, с.27.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
8.	Занятие 8, с.27.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
9.	Занятие 9, с.28.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
10.	Занятие 10, с.30.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
11.	Занятие 11, с.31.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», вторая группа раннего возраста
12.	Занятие 12, с.31.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
13.	Занятие 13, с.32.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
14.	Занятие 14, с.33.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
15.	Занятие 15, с.33.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
16.	Занятие 16, с.34.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
17.	Занятие 17, с.36.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
18.	Занятие 18, с.37.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
19.	Занятие 19, с.37.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
20.	Занятие 20, с.38.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
21.	Занятие 21, с.39.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы

22.	Занятие 22, с.39.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
23.	Занятие 23, с.40.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
24.	Занятие 24, с.40.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
25.	Занятие 25, с.43.	3	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
26.	Занятие 26, с.44.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
27.	Занятие 27, с.44.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
28.	Занятие 28, с.44.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
29.	Занятие 29, с.45.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
30.	Занятие 30, с.46.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
31.	Занятие 31, с.46.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
32.	Занятие 32, с.47.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
33.	Занятие 33, с.49.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
34.	Занятие 34, с.49.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
35.	Занятие 35, с.50.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
36.	Занятие 36, с.51.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
37.	Занятие 37, с.51.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
38.	Занятие 38, с.52.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
39.	Занятие 39, с.52.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
40.	Занятие 40, с.53.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
41.	Занятие 41, с.55.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
42.	Занятие 42, с.56.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы

43.	Занятие 43, с.56.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
44.	Занятие 44, с.57.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
45.	Занятие 45, с.58.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
46.	Занятие 46, с.58.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
47.	Занятие 47, с.59.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
48.	Занятие 48, с.60.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
49.	Занятие 49, с.62.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
50.	Занятие 50, с.62.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
51.	Занятие 51, с.63.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
52.	Занятие 52, с.64.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
53.	Занятие 53, с.64.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
54.	Занятие 54, с.65.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
55.	Занятие 55, с.65.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
56.	Занятие 56, с.66.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
57.	Занятие 57, с.68.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
58.	Занятие 58, с.69.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
59.	Занятие 59, с.69.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
60.	Занятие 60, с.70.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
61.	Занятие 61, с.71.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
62.	Занятие 62, с.71.	1	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы
63.	Занятие 63, с.72.	2	С.Ю. «Примерные	Федорова, планы

64.	Занятие 64, с.73.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
65.	Занятие 65, с.75.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
66.	Занятие 66, с.75.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
67.	Занятие 67, с.76.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
68.	Занятие 68, с.77.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
69.	Занятие 69, с.77.	2	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
70.	Занятие 70, с.78.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
71.	Занятие 71, с.79.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
72.	Занятие 72, с.79.	1	С.Ю. Федорова, «Примерные планы
Итого		108	

От 3 лет до 4 лет

№	Тема	Количество часов	Источник
1.	Занятие 1, с. 24.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
2.	Занятие 2, с. 25.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
3.	Занятие 3, с. 27.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
4.	Занятие 4, с. 28.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
5.	Занятие 5, с. 31.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

			детском саду 3-4 года»
6.	Занятие 6, с. 32.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
7.	Занятие 7, с. 33.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
8.	Занятие 8, с. 35.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
9.	Занятие 9, с. 38.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
10.	Занятие 10, с. 39.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
11.	Занятие 11, с. 41.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года»
12.	Занятие 12, с. 43.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
13.	Занятие 13, с. 45.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
14.	Занятие 14, с. 47.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
15.	Занятие 15, с. 49.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
16.	Занятие 16, с. 51.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
17.	Занятие 17, с. 53.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
18.	Занятие 18, с. 55.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
19.	Занятие 19, с. 56.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
20.	Занятие 20, с. 59.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
21.	Занятие 21, с. 62.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
22.	Занятие 22, с. 63.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
23.	Занятие 23, с. 65.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

24.	Занятие 24, с. 67.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
25.	Занятие 25, с. 69.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
26.	Занятие 26, с. 70.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
27.	Занятие 27, с. 73.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
28.	Занятие 28, с. 74.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
29.	Занятие 29, с. 77.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
30.	Занятие 30, с. 78.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
31.	Занятие 31, с. 80.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
32.	Занятие 32, с. 82.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
33.	Занятие 33, с. 84.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
34.	Занятие 34, с. 86.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
35.	Занятие 35, с. 87.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
36.	Занятие 36, с. 89.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
37.	Занятие 37, с. 90.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
38.	Занятие 38, с. 92.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
39.	Занятие 39, с. 94.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
40.	Занятие 40, с. 96.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
41.	Занятие 41, с. 97.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
42.	Занятие 42, с. 99.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
43.	Занятие 43, с. 100.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
44.	Занятие 44, с. 102.	2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

Итого	108	
-------	-----	--

От 4 лет до 5 лет

№	Тема	Количество часов	Источник
1.	Занятие 1, с. 19.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
2.	Занятие 2, с. 21.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
3.	Занятие 3, с. 21.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
4.	Занятие 4, с. 22.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
5.	Занятие 5, с. 24.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
6.	Занятие 6, с. 24.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
7.	Занятие 7, с. 26.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
8.	Занятие 8, с. 28.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
9.	Занятие 9, с. 29.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
10.	Занятие 10, с. 30.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
11.	Занятие 11, с. 32.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
12.	Занятие 12, с. 32.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
13.	Занятие 13, с. 35.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»
14.	Занятие 14, с. 37.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет»

15.	Занятие 15, с. 37.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
16.	Занятие 16, с. 38.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
17.	Занятие 17, с. 40.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
18.	Занятие 18, с. 40.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
19.	Занятие 19, с. 41.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
20.	Занятие 20, с. 43.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
21.	Занятие 21, с. 43.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
22.	Занятие 22, с. 44.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
23.	Занятие 23, с. 46.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
24.	Занятие 24, с. 47.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
25.	Занятие 25, с. 49.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
26.	Занятие 26, с. 50.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
27.	Занятие 27, с. 51.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
28.	Занятие 28, с. 52.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
29.	Занятие 29, с. 54.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
30.	Занятие 29, с. 54.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
31.	Занятие 31, с. 55.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
32.	Занятие 32, с. 56.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
33.	Занятие 33, с. 57.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
34.	Занятие 34, с. 58.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
35.	Занятие 35, с. 59.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

36.	Занятие 36, с. 60.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
37.	Занятие 37, с. 62.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
38.	Занятие 38, с. 63.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
39.	Занятие 39, с. 64.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
40.	Занятие 40, с. 65.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
41.	Занятие 41, с. 67.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
42.	Занятие 42, с. 67.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
43.	Занятие 43, с. 68.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
44.	Занятие 44, с. 70.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
45.	Занятие 45, с. 71	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
46.	Занятие 46, с. 72.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
47.	Занятие 47, с. 74.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
48.	Занятие 48, с. 74.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
49.	Занятие 49, с. 76.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
50.	Занятие 50, с. 78.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
51.	Занятие 51, с. 78.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
52.	Занятие 52, с. 79.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
53.	Занятие 53, с. 80.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
54.	Занятие 54, с. 81.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
55.	Занятие 55, с. 81.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
56.	Занятие 56, с. 83.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

57.	Занятие 57, с. 84.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
58.	Занятие 58, с. 84.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
59.	Занятие 59, с. 86.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
60.	Занятие 60, с. 86.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
61.	Занятие 61, с. 88.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
62.	Занятие 62, с. 89.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
63.	Занятие 63, с. 90.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
64.	Занятие 64, с. 91.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
65.	Занятие 65, с. 92.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
66.	Занятие 66, с. 93.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
67.	Занятие 67, с. 93.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
68.	Занятие 68, с. 95.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
69.	Занятие 69, с. 95.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
70.	Занятие 70, с. 96.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
71.	Занятие 71, с. 97.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
72.	Занятие 72, с. 98.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
73.	Занятие 73, с. 99.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
74.	Занятие 74, с. 101.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
75.	Занятие 75, с. 101.	1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
76.	Занятие 76-78, с. 102-104.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
77.	Занятие 79-81, с. 105-107.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

78.	Занятие 82-84, с. 108-110.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
79.	Занятие 85-87, с. 112-114.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
80.	Занятие 88-90, с. 115-117.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
81.	Занятие 91-93, с. 118-120.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
82.	Занятие 94-96, с. 121-123.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
83.	Занятие 97-99, с. 124-126.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
84.	Занятие 100-102, с. 127-129.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
85.	Занятие 103-105, с. 130-132.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
86.	Занятие 106-108, с. 133-135.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
Итого		108	

От 5 лет до 6 лет

№	Тема	Количество о часов	Источник
1.	Занятие 1-3, с. 16-19.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 5 – 6 лет.
2.	Занятие 4-6, с. 21-23.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
3.	Занятие 7-9, с. 25-28.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
4.	Занятие 10-12, с. 28-31.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
5.	Занятие 13-15, с. 33-35.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
6.	Занятие 16-18, с. 36-39.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
7.	Занятие 19-21, с. 41-43.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
8.	Занятие 22-24, с. 44-47.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
9.	Занятие 25-27, с. 49-52.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

10.	Занятие 28-30, с. 53-55.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
11.	Занятие 31-33, с. 57-59.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
12.	Занятие 34-36, с. 60-62.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
13.	Занятие 37-39, с. 64-67.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
14.	Занятие 40-42, с. 68-70.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
15.	Занятие 43-45, с. 71-74.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
16.	Занятие 46-48, с. 75-77.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
17.	Занятие 49-51, с. 80-83.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
18.	Занятие 52-54, с. 83-86.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
19.	Занятие 55-57, с. 87-88.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
20.	Занятие 58-60, с. 90-92.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
21.	Занятие 61-63, с. 94-96.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
22.	Занятие 64-66, с. 97-99.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
23.	Занятие 67-69, с. 100-102.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
24.	Занятие 70-72, с. 103-106.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
25.	Занятие 73-75, с. 108-111.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
26.	Занятие 76-78, с. 112-114.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
27.	Занятие 79-81, с. 116-117.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
28.	Занятие 82-84, с. 119-121.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
29.	Занятие 85-87, с. 123-125.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
30.	Занятие 88-90, с. 126-128.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

31.	Занятие 91-93, с. 130-132.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
32.	Занятие 94-96, с. 133-136.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
33.	Занятие 97-99, с. 138-140.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
34.	Занятие 100-102, с. 141-143.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
35.	Занятие 103-105, с. 145-147.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
36.	Занятие 106-108, с. 148-150.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
Итого		108	

От 6 лет до 7 лет

№	Тема	Количество о часов	Источник
1.	Занятие 1-3, с. 10-12.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
2.	Занятие 4-6, с. 13-16.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
3.	Занятие 7-9, с. 18-20.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
4.	Занятие 10-12, с. 21-23.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
5.	Занятие 13-15, с. 26-28.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
6.	Занятие 16-18, с. 29-31.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
7.	Занятие 19-21, с. 32-35.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
8.	Занятие 22-24, с. 36-38.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
9.	Занятие 25-27, с. 40-43.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

			детском саду» 6 – 7 лет.
10.	Занятие 28-30, с. 44-46.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
11.	Занятие 31-33, с. 48-50.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
12.	Занятие 34-36, с. 51-54.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
13.	Занятие 37-39, с. 56-58.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
14.	Занятие 40-42, с. 59-61.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
15.	Занятие 43-45, с. 63-65.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
16.	Занятие 46-48, с. 66-68.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
17.	Занятие 49-51 с. 70-72.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
18.	Занятие 52-54, с. 73-76.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
19.	Занятие 55-57, с. 77-80.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
20.	Занятие 58-60, с. 81-83.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
21.	Занятие 61-63, с. 84-86.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
22.	Занятие 64-66, с. 87-90.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
23.	Занятие 67-69, с. 91-93.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
24.	Занятие 70-72, с. 94-96.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
25.	Занятие 73-75, с. 98-101.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
26.	Занятие 76-78, с. 102-105.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
27.	Занятие 79-81, с. 106-108.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
28.	Занятие 82-84, с. 109-111.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.
29.	Занятие 85-87, с. 113-115.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 6 – 7 лет.

30.	Занятие 88-90, с. 117-119.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
31.	Занятие 91-93, с. 120-123.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
32.	Занятие 94-96, с. 124-126.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
33.	Занятие 97-99, с. 128-130.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
34.	Занятие 100-102, с. 131-133.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
35.	Занятие 103-105, с. 135-137.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
36.	Занятие 106-108, с. 139-141.	3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в
Итого		108	

4. Методические материалы

1. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 88 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3 – 4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4 – 5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 160 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5 – 6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 192 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6 – 7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 160 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт для воспитателей (www.maam.ru);
2. Сайт воспитателей детских садов (Дошколенок.ру);
3. Социальная сеть работников образования (nsportal.ru).