



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛАСТОЧКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**Рассмотрено**  
на заседании Педагогического  
совета  
Протокол №1 от 31.08.2021г.

Председатель Педагогического  
совета:  Н.А. Донец

**Согласовано**  
И.о. заместителя заведующего  
 Н.В. Орлова  
от 31.08.2021г.



**Рабочая программа  
по образовательному компоненту  
«Физическая культура»  
для детей средней группы  
общеразвивающей направленности (4 -5 лет)  
образовательной области «Физическое развитие»**

2 непрерывной образовательной деятельности в неделю  
(всего 76 непрерывной образовательной деятельности в год)



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа непрерывной образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Ласточка».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для детей средней группы лет «Мозайка-синтез», 2014
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: «Мозайка-синтез», 2015
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет, 2015

Программа рассчитана на 76 НОД в год, (2 НОД в неделю), продолжительность НОД в средней группе – 20 минут.

Сопутствующими формами образовательной деятельности является организация: утренней гимнастики, спортивных праздников и развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, олимпиад, ритмичных танцев и состязательных игр, комплекса занимательной разминки и дыхательных упражнений, самостоятельной двигательной деятельности.

### **Цели программы:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

### **Задачи образовательной области «Физическая культура»**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей

организованность, самостоятельность, инициативность, умение

- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Программа составлена на основе принципа интеграции образовательных областей:**

- *«Художественно эстетическая»* -развитие физических качеств при использовании музыкально-ритмической деятельности. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения в различных видах совместной деятельности.
- *«Познавательная деятельность»* Формирование познавательных действий в процессе каждого занятия.
- *«Речевое развитие»* - Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.
- *«Социально-коммуникативное развитие»* - Социализация, развитие общения, нравственное воспитание. Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств ребенка, формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников.

Развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Формирование готовности детей к совместной деятельности, развитие умения договариваться, самостоятельно разрешать конфликты со сверстниками. .

Основными методами являются:

Наглядные

- - показ физических упражнений;
- - имитация (подражание);
- - зрительные ориентиры (предметы, разметка пола);
- - слуховые ориентиры;

Словесные

- название упражнения;
- - описание;
- - объяснение;
- - пояснение;
- - указание;
- - команды, распоряжения;

Практические

- - повторение упражнений;
- - проведение упражнений в игровой форме;
- - проведение упражнений в соревновательной форме.

**При составлении рабочей программы учитывался компонент ДООУ в НОД включены:**

- дыхательная гимнастика;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- упр. по формированию правильной осанки;
- упр. на снятия зрительного напряжения.

**Задачи реализации национально – регионального компонента**

• Расширять знания детей о животных, птицах, насекомых, растениях, явлениях природы, предметах ближайшего окружения северного края.

• Знакомить детей с жизнью, культурой и традициями народов Севера через народные подвижные игры.

НРК реализуется как часть НОД.

**Требования к уровню подготовки воспитанников (целевые ориентиры):**

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Тематический план**

|                 | НОД по физической культуре      | Количество НОД | В том числе практической НОД |
|-----------------|---------------------------------|----------------|------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> |                                 |                |                              |
|                 | Контрольно –<br>диагностическое | 3              | 60 мин                       |
|                 | Учебно-тренировочное            | 2              | 40 мин                       |
|                 | Тренировочное                   | 3              | 60 мин                       |
|                 | Игровое                         | 1              | 20 мин                       |
| <b>Октябрь</b>  |                                 |                |                              |
|                 | Учебно-тренировочное            | 4              | 80 мин                       |
|                 | Тренировочное                   | 4              | 80 мин                       |
|                 | Игровое                         | 2              | 40 мин                       |
| <b>Ноябрь</b>   |                                 |                |                              |
|                 | Учебно-тренировочное            | 2              | 40 мин                       |
|                 | Тренировочное                   | 4              | 80 мин                       |
|                 | Игровое                         | 1              | 20 мин                       |
| <b>Декабрь</b>  |                                 |                |                              |
|                 | Учебно-тренировочное            | 4              | 80 мин                       |
|                 | Тренировочное                   | 4              | 80 мин                       |
|                 | Игровое                         | 1              | 20 мин                       |
| <b>Январь</b>   |                                 |                |                              |
|                 | Учебно-тренировочное            | 3              | 60 мин                       |
|                 | Тренировочное                   | 3              | 60 мин                       |
|                 | Игровое                         | 1              | 20 мин                       |
| <b>Февраль</b>  |                                 |                |                              |
|                 | Учебно-тренировочное            | 3              | 60 мин                       |
|                 | Тренировочное                   | 4              | 80 мин                       |
|                 | Игровое                         | 1              | 20 мин                       |

| <b>Март</b>   |                              |               |                 |
|---------------|------------------------------|---------------|-----------------|
|               | Тренировочное                | 4             | 80 мин          |
|               | Учебно-тренировочное         | 4             | 80 мин          |
|               | Игровое                      | 1             | 40 мин          |
| <b>Апрель</b> |                              |               |                 |
|               | Учебно-тренировочное         | 3             | 60 мин          |
|               | Тренировочное                | 4             | 80 мин          |
|               | Игровое                      | 1             | 20 мин          |
| <b>Май</b>    |                              |               |                 |
|               | Учебно-тренировочное         | 1             | 20 мин          |
|               | Тренировочное                | 3             | 60 мин          |
|               | Игровое                      | 1             | 20 мин          |
|               | Контрольно – диагностическое | 3             | 80 мин          |
|               | <b>Итого</b>                 | <b>76 НОД</b> | <b>1520 мин</b> |

### **Содержание работы по освоению компонента образовательной области:**

#### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание 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 (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (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 (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на

дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку

#### **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разво

дя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры:

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Для выявления уровня развития движений у детей проводится педагогическая диагностика в начале учебного года и в конце (сентябрь – май) в виде контрольно-диагностических заданий.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики могут использоваться для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

## Критерии педагогической диагностики:

### Скоростно-силовые способности:

#### Прыжок в длину с места

Участник становится перед стартовой чертой, носки стоп касаются черты, но не переступают ее, приседает, отводя руки назад и с взмахом рук выполняет прыжок вперед толчком двух ног. Каждому участнику дается 3 попытки. Лучшая из трех попыток в сантиметрах заносится в протокол.

### Силовые способности

#### Вис на согнутых

Используя стул помочь ребенку занять исходное положение в вися на перекладине. Руки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаться ее и не помогать удерживаться в вися. Оценивается максимально возможное время, в течение которого ребенок может удерживаться в вися на согнутых руках. Секундомер останавливается в момент начального выпрямления рук. Более 30 секунд находится в таком положении не следует, так как это время уже значительно превышает норматив и расценивается как отличный результат. Результат вносится в протокол.

### Скоростные способности

#### Бег на 30 м.

Проводится на спортивной площадке. Ребенок бежит с высокого старта, пересекает обеими ногами финишную линию. Секундомер останавливается при пересечении ребенка створа финиша. Дается 1 попытка.

### Выносливость

#### Бег на 90 м.

Проводится на спортивной площадке. Ребенок бежит с высокого старта, пересекает обеими ногами финишную линию. Секундомер останавливается при пересечении ребенка створа финиша. Дается 1 попытка.

### Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. Участник без обуви садится на коврик, расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперед-внутрь, ладонями вниз. Линия пяток, перпендикулярная основному направлению, принимается за нулевую отметку. Выполняется, не сгибая ног, 3 пружинящих наклона вперед, скользя пальцами рук по измерительной ленте, на четвертом наклоне положение фиксируется на 2-3 секунды, стараясь дотянуться пальцами рук как можно дальше. Результат вносится в протокол. Если пальцы не достали до нулевой отметки результат вводится со знаком минус.

### Силовая выносливость

Из исходного положения, лежа на спине, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «МАРШ!» энергично согнуться до положения сидя. Обратным движением вернуться в и.п. Засчитывается максимальное количество сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

### Показатели достижений ребенка по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

#### в подготовительной группе:

Группа \_\_\_\_\_

Дата

проведения диагностики: \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

| №<br>п/п | Ф. И.<br>Ребенка | Бег 10м<br>(сек) | Бег 30м<br>(сек) | Челноч<br>ный<br>бег(3/10)<br>(сек) | Прыжки<br>в длину<br>(см) | Метание<br>(м) | Бросани<br>е (см) | Гибкость<br>(см) | Лазанье |
|----------|------------------|------------------|------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------|-------------------|------------------|---------|
| 1.       |                  |                  |                  |                                     |                           |                |                   |                  |         |
| 2.       |                  |                  |                  |                                     |                           |                |                   |                  |         |



Индекс физ. готовности группы в конце года находится на \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ %

Детей с высоким уровнем \_\_\_\_\_ со средним уровнем \_\_\_\_\_  
с низким уровнем \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

### Список средств обучения

- Гимнастическая стенка;
- Приставная лестница с зацепами;
- Приставные доски с зацепами;
- Ребристые доски и дорожки;
- Гимнастические скамейки;
- Модули разного размера и формы;
- Стойки с планками;
- Навесные мишени;
- Навесные баскетбольные щиты;
- Волейбольная сетка;
- Дуги разной высоты;
- Большие, средние, малые, набивные, массажные мячи;
- Набивные мешочки для метания и ходьбы;
- Гимнастические палки;
- Кубики;
- Платочки, ленточки;
- Обручи разного диаметра;
- Шнуры и веревки;
- Длинные и короткие скакалки;
- Массажные коврики;
- Гимнастические маты и коврики;
- Магнитофон;
- Аудиозаписи.

### Перечень используемой литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для средней группы «Мозайка-синтез», 2015
2. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» – М.: Метафора, 2007
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, 2015
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/ Авт.-сост. О.Н.Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(средняя группа)

| Неделя   | Дата |      | / | Программное содержание   | Методические приемы  | Компонент ДОУ  | НРК | Материалы и оборудование |
|--|------|------|---|--|--|--|-----|--------------------------|
|  | План | Факт |   |  |  |  |     |                          |
| <b>С Е Н Т Я Б Р Ъ</b>                               |      |      |   |  |  |  |     |                          |
| 1 День знаний  |      |      | 1 | <b>Контрольно – диагностическое</b><br>Диагностика уровня развития основных движений: бег, метание.      |  |  |     |                          |
|  |      |      | 2 | <b>Контрольно – диагностическое</b><br>Диагностика уровня развития основных движений: прыжки, метание.   |  |  |     |                          |
| 2. День работников нефтяной и газовой промышленности |      |      | 3 | <b>Контрольно – диагностическое</b><br>Диагностика уровня развития двига-тельных навыков: метания, бега. |  |  |     |                          |
|  |      |      | 4 | <b>тренировочное</b>   | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №4 стр.21-22 | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки      |     | Мячи, флажки, шнуры      |
| ациональный праздник к осени                         |      |      | 5 | <b>тренировочное</b>   | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №5 стр.20    | Кинезиологические упр.(растяжки)<br>«Тряпичная кукла и солдат» |     | Мячи, кубики,кегли       |

|   |  |  |    |                          |   |   |   |  |
|---|--|--|----|--------------------------|---|---|---|--|
|   |  |  | 6  | тренировочное            | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №6 стр.23-24  | Кинезиологические<br>упр. (растяжки)<br>“Сорви яблоки”  |   | кубики,кег<br>ли, обручи.  |
| День<br>воспитателя<br>и всех<br>дошкольных |  |  | 7  | Тренировочное            | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №7 стр.24-25  | Дыхательная<br>гимнастика «Дровосек».<br>Упражнения на<br>расслабление мышечного<br>тонуса.       |   | Мячи,<br>кубики,кегли,<br>гимнастические<br>скамейки,<br>гимнастические<br>коврики |
|   |  |  | 8  | Игровое                  | Игровые упр.<br>«Прокати мяч»<br>Игра «Найдём<br>жучка»     | Кинезиологические<br>упр. (Растяжки)<br>««Снеговик”   |   | Средние<br>мячи, шнуры   |
| <b>О К Т Я Б Р Ь</b>                        |  |  |    |                          |   |   |   |  |
| 5.<br>Международный день<br>музыки          |  |  | 9  | Учебно-тренировочное     | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №13 стр.30-32 | Дыхательные<br>упражнения.<br>Формирование<br>правильной осанки.<br>Профилактика<br>плоскостопия. |   | Мячи,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>гимнастическая<br>стенка.                  |
|   |  |  | 10 | Тренировочное            | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №14 стр.32    | Дыхательные<br>упражнения.<br>Формирование<br>правильной осанки.                                  |   | Большие<br>мячи,<br>гимнастическая<br>стенка.                                      |
| 6.<br>Всемирный<br>день<br>животных         |  |  | 11 | Учебно-<br>тренировочное | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №16 стр.33-34 | Дыхательная<br>гимнастика «Дровосек».<br>Упражнения на<br>расслабление мышечного<br>тонуса.       | Имитация<br>движений<br>северных<br>животных. | Маленькие<br>и большие мячи<br>,   |

|   |  |  |           |                             |   |  |   |  |
|---|--|--|-----------|-----------------------------|---|--|---|--|
|   |  |  | <b>12</b> | <b>тренировочное</b>        | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №17 стр.34     | Дыхательные упражнения «Ветерок», «Насос».<br>Профилактика плоскостопия.   | Имитация движений северных животных.                | Маленькие мячи, дуги, вал, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. |
| <b>7. Международный день врача</b>                    |  |  | <b>13</b> | <b>Учебно-тренировочное</b> | УМК Л.И Пензулаева средняя гр.. Занятие №19 стр.35        | Дыхательные упражнения «Ветерок», «Насос».<br>Упражнения на расслабление мышечного тонуса.<br>профилактика нарушений осанки. |   | Шнуры  |
|   |  |  | <b>14</b> | <b>Тренировочное</b>        | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №20 стр.35-36  | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки                                      |   | Мячи, массажные коврики, гимнастические скамейки.                          |
| <b>8. Международный день анимации (мультифильмов)</b> |  |  | <b>15</b> | <b>Тренировочное</b>        | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №22 стр.36-37  | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.<br>Профилактика плоскостопия.                                     | Подвижная игра народов Севера<br>«Кошки - рыболовы» | Большие мячи.  |
|   |  |  | <b>16</b> | <b>Тренировочное</b>        | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №23 стр.337-38 | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.<br>Профилактика плоскостопия.                                     | Подвижная игра нар «Северные оленеводов Севера      | Большие мячи, гимнастическая стенка.                                       |

|  |                    |    |                                  |  |   |  |   |  |
|--|--------------------|----|----------------------------------|--|---|--|---|--|
|  |                    | 17 | <b>Игровое</b>                   | Игровые упр.»<br>Мышки», «Цыплята».<br>Подвижная игра<br>«Кот и воробышки» | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Релаксация.                        |  | Большие<br>мячи, дуги, обруч<br>на стойках.   |  |
|  | <b>Н О Я Б Р Ь</b> |    |                                  |  |   |  |   |  |
|  |                    | 18 | <b>Учебно-<br/>тренировочное</b> | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №25 стр.39-40                | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия<br>Формирование<br>правильной осанки.  |  | Ребристая<br>дорожка,<br>большие мячи,<br>корзина, обруч на<br>стойках,<br>гимнастическая<br>скамейка, ленты. |  |
| <b>10. День народного<br/>единства</b> |                    | 19 | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №26 стр.40                   | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. | Передача<br>через движения<br>тела формы<br>деревьев<br>растущих в<br>нашем городе<br>(ели, сосны,<br>березы). | Гимнастич<br>еские палки,<br>большие мячи,<br>стойки с планкой,<br>мат, ленты.                                |  |
|  |                    | 20 | <b>Учебно-<br/>тренировочное</b> | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №28 стр.41-42                | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. |  | Гимнастич<br>еские палки,<br>стойки с планкой,<br>мат, дуги, обруч,<br>сетка.                                 |  |

|                                  |  |    |               |  |   |   |   |
|----------------------------------|--|----|---------------|--|---|---|---|
| 11. День милиции                 |  | 21 | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №31 стр.43-44                      | Дыхательные<br>упражнения.<br>Формирование<br>правильной осанки.                                  |   | Большие<br>мячи,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>гимнастическая<br>мтенка.          |
|                                  |  | 22 | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №32 стр.44                         | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. |   | Бубен,<br>стойки с планкой,<br>дуги, большой<br>мяч.                                  |
| 12.Всемирный день<br>приветствий |  | 23 | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №34 стр.45-46                      | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. | Подвижна<br>я игра народов<br>Севера.<br>«Лиса<br>мышкует»  | Гимнастич<br>еские палки,<br>гимнастическая<br>стенка,<br>гимнастическая<br>скамейка. |
|                                  |  | 24 | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №35 стр.46                         | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. | Подвижна<br>я игра народов<br>Севера<br>«Отбивка<br>олений» | Гимнастич<br>еские палки,<br>гимнастическая<br>стенка,<br>гимнастическая<br>скамейка. |
| 13.<br>День матери               |  | 25 | Игровое       | Игровое упр.<br>«Пробеги по мостику»<br>«Поезд», Подвижная<br>игра «Кот и мыши». | Дыхательные<br>упражнения.<br>Формирование<br>правильной осанки.                                  |   | Гимнастич<br>еская стенка,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>большой мяч.             |

**ДЕКАБРЬ**

|                        |  |    |                      |   |  |   |  |
|------------------------|--|----|----------------------|---|--|---|--|
| 14. День инвалидов     |  | 26 | Учебно-тренировочное | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №1 стр.48-49 | Профилактика плоскостопия.<br>Дыхательная гимнастика.<br>Формирование правильной осанки. | Подвижная игра народов Севера<br>«Ловля оленей»   | Короткие ленты, бубен, стойки, с планкой, дуги, обруч.   |
|                        |  | 27 | Тренировочное        | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №2 стр.49    | Профилактика плоскостопия.<br>Дыхательная гимнастика.<br>Формирование правильной осанки  | Подвижная игра народов Севера<br>«Охота на волка» | Короткие ленты, большие мячи, баскетбольное кольцо, гимнастическая скамейка, набивные мячи, массажные коврики. |
| 15. День рождения ЯНАО |  | 28 | Учебно-тренировочное | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №4 стр.50-51 | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки. |   | Большие мячи, гимнастическая скамейка, обруч.  |
|                        |  | 29 | Тренировочное        | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №5 стр.51    | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки. |   | Мешочки, гимнастическая скамейка.  |
| 16. Новый год          |  | 30 | Учебно-тренировочное | УМК Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №7 стр.52-53 | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки. | Имитация движений северных животных               | Обручи, мешочки, шишки, гимнастическая скамейка, кегли, кубики, платочки.                                      |

|                                   |  |  |    |                                  |  |   |   |   |
|-----------------------------------|--|--|----|----------------------------------|--|---|---|---|
|                                   |  |  | 31 | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №8 стр.54                        | Дыхательные<br>упражнения.<br>Расслабляющие<br>упражнения.  |   | 8 шнуров и<br>др.   |
| 17.                               |  |  | 32 | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №10 стр.54-56                    | Дыхательные<br>упражнения.<br>Расслабляющие<br>упражнения.  |   | 8 шнуров и<br>др.   |
|                                   |  |  | 33 | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №7 стр.52-53                     | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. | Имитация<br>движений<br>северных<br>животных              | Обручи,<br>мешочки, шишки,<br>гимнастическая<br>скамейка, кегли,<br>кубики, платочки. |
|                                   |  |  | 34 | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №8 стр.54                        | Дыхательные<br>упражнения.<br>Расслабляющие<br>упражнения.  |   | 8 шнуров и<br>др.   |
|                                   |  |  | 35 | <b>Игровое</b>                   | Подвижные<br>игры<br>«Кролики»,<br>«Самолёты», «Найди<br>пару».                | Дыхательные<br>упражнения.<br>Расслабляющие<br>упражнения   |   | Кольца,<br>дуги   |
|                                   |  |  | 36 | <b>Игровое</b>                   | Подвижные<br>игры «Зайцы и волк»,<br>«Птички и кошка», «У<br>медведя во бору». | Дыхательные<br>упражнения.<br>Расслабляющие<br>упражнения   |   | Разноцветн<br>ые шнуры, кегли,<br>гимнастические<br>скамейки.                         |
| <b>Я Н В А Р Ь</b>                |  |  |    |                                  |  |   |   |   |
| 18.<br>Рождественс<br>кие колядки |  |  | 37 | <b>Учебно-<br/>тренировочное</b> | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №13 стр.57-58                    | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. | Подвижна<br>я игра народов<br>Севера<br>«Ловля<br>олений» | Гимнастич<br>еские скамейки,<br>набивные мячи,<br>дуги.                               |



|  |  |  |    |                      |  |   |  |  |
|--|--|--|----|----------------------|--|---|--|--|
|  |  |  | 38 | <b>Тренировочное</b> | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр.<br>Занятие №14 стр.58-59 | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. | Подвижна<br>я игра народов<br>Севера.<br>«охота на<br>волка» | Гимнастич<br>еская скамейка,<br>набивные мячи. |
|--|--|--|----|----------------------|--|---|--|--|

|  |  |    |                          |  |   |  |   |
|--|--|----|--------------------------|--|---|--|---|
| 19. Народная<br>Культура и традиции<br>(Всемирный день<br>«спасибо») |  | 39 | Тренировочное            | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр.<br>Занятие №16 стр.59-60 | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.                              |  | Большие<br>мячи,<br>гимнастические<br>скамейки.   |
|  |  | 40 | Учебно-<br>тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр.<br>Занятие №17 стр.60    | Дыхательная<br>гимнастика.<br>Профилактика<br>плоскостопия.                                   |  | Набивные<br>мячи, большие<br>мячи,<br>баскетбольное<br>кольцо,<br>массажные<br>коврики. |
|  |  | 41 | Тренировочное            | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр.<br>Занятие №19 стр.61-62 | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения). “Взгляд<br>влево вверх”          |  |   |
|  |  | 42 | Тренировочное            | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр.<br>Занятие №20 стр.62    | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения).<br>“Горизонтальная<br>восьмерка” |  |   |
|  |  | 43 | Игровое                  | Игровое упр.<br>«Пролезь в норку»,<br>«Пройти по дорожке». | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения).<br>“Глаз –<br>путешественник”    |  | Массажн<br>ые дорожки»,<br>дуги.  |

| <b>Ф Е В Р А Л Ь</b>  |  |           |                                  |   |   |  |   |
|---|--|-----------|----------------------------------|---|---|--|---|
| 20. Социально-педагогический<br>праздник народов Севера –<br>"Здравствуй<br>Солнце!" в честь<br>окончания полярной ночи.<br>НРК |  |           | <b>Учебно-<br/>Тренировочное</b> | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №25 стр.65-66 | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.<br>Профилактика<br>плоскостопия. |  | Маленькие<br>мячи,<br>гимнастическая<br>скамейка.   |
|   |  | <b>44</b> | <b>тренировочное</b>             | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №26 стр.66    | Дыхательные<br>упражнения.<br>Формирование<br>правильной осанки.<br>Профилактика<br>плоскостопия. |  | Маленькие<br>мячи, большие<br>мячи, стойки с<br>планкой, мат,<br>ленты.                   |
| 21. Международный<br>день родного языка   |  |           | <b>Учебно-<br/>тренировочное</b> | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №27 стр.67    | Дыхательная<br>гимнастика.<br>Формирование<br>правильной осанки.<br>Профилактика<br>плоскостопия. | Подвижная<br>игра народов<br>Севера<br>«Лиса<br>мышкует»     | Гимнасти<br>ческий мат,<br>шнур,<br>гимнастические<br>скамейки,<br>мягкие кубы,<br>канат. |
|   |  | <b>46</b> | <b>Учебно-<br/>тренировочное</b> | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №28 стр.67-68 | Дыхательная<br>гимнастика.<br>Формирование<br>правильной осанки.<br>Профилактика<br>плоскостопия. | Подвижная<br>игра народов<br>Севера<br>«Кошки -<br>рыболовы» | Гимнасти<br>ческий мат,<br>канат, комплект<br>из разных<br>предметов для<br>метания.      |
| 22. День<br>защитника<br>Отечества  |  |           | <b>Тренировочное</b>             | УМК Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №29 стр.68    | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. |  | Гимнасти<br>ческий мат,<br>стенка<br>гимнастическая,<br>дуга, массажные<br>коврики.       |
|   |  | <b>47</b> |                                  |   |   |  |   |
|   |  | <b>48</b> |                                  |   |   |  |   |

|  |  |           |                                  |   |   |  |  |
|--|--|-----------|----------------------------------|---|---|--|--|
|  |  |           | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №31 стр.69-70 | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. |  | Обруч,<br>набивные мячи,<br>дуга,<br>гимнастическая<br>стенка,<br>массажные<br>коврики.                              |
| <b>23. Культурный<br/>праздник «Медвежий<br/>игрища» (НРК)</b> |  | <b>50</b> | <b>Тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №32 стр.70    | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.                                  |  | Гимнасти<br>ческие палки,<br>набивные мячи,<br>большие мячи,<br>баскетбольные<br>кольца, корзины,<br>маленькие шары. |
|  |  | <b>51</b> | <b>Игровое</b>                   | Игровое упр.<br>«Мышки» , «Кролики».                        | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.                                  |  | Гимнасти<br>ческие палки,<br>игрушки,<br>гимнастическая<br>скамейка.   |
| <b>МАРТ</b>  |  |           |                                  |   |   |  |  |
| <b>24. Международный<br/>женский день</b>                      |  | <b>52</b> | <b>Учебно-<br/>Тренировочное</b> | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №1 стр.72     | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.<br>Расслабление мышц.            | Подвижна<br>я игра народов<br>Севера<br>«Лук и<br>стрела»          | Гимнасти<br>ческие палки,<br>дуги,<br>гимнастическая<br>скамейка.  |
|  |  | <b>53</b> | <b>тренировочное</b>             | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №2 стр.73     | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.                                  | Подвижна<br>я игра народов<br>Севера<br>«Охотник<br>и и куропатки» | Большие<br>мячи,<br>баскетбольное<br>кольцо, мат,<br>дуга,<br>гимнастическая<br>скамейка.                            |

|   |  |    |                      |   |  |  |  |
|---|--|----|----------------------|---|--|--|--|
| 25. День оленевода  |  | 54 | Учебно-тренировочное | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №4 стр.74-75 | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.                                    |  | Большие мячи, обруч, дуга, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. |
|   |  | 55 | Тренировочное        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №5 стр.75-76 | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.                                    |  | Обручи, гимнастическая скамейка, большой мяч.                              |
| 26. День театра.  |  | 56 | Тренировочное        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №6 стр.76    | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки. |  | Стойки с планкой, набивные мячи, игрушки, большой мяч                      |
|   |  | 57 | Тренировочное        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №7 стр.76-77 | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.<br>Профилактика плоскостопия  | Подвижная игра народов Севера<br>«Лук и стрела»                      | Обручи, стойки с планкой, мат, мячи, корзина.                              |
| 47.<br>Международный день птиц<br>Традиционный обрядовый праздник "Ворнгахатл" ("Вороний день") |  | 58 | Тренировочное        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №8 стр.77    | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.<br>Профилактика плоскостопия  | Передача через движения тела формы деревьев растущих в нашем городе. | Обручи, мячи, гимнастическая стенка, корзина.                              |
|   |  | 59 | Тренировочное        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №9 стр.77-78 | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.                               |  | Обручи, кубики, мячи, мячи хопы.   |

|                                    |  |  |                             |   |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|-----------------------------|---|--|--|--|
|                                    |  |  | <b>Игровое</b>              | Игровое упр.<br>«Пролезь под шнур»,<br>«Прыжки из обруча в обруч»..<br>Подвижная игра<br>« ПО ровненькой дорожке» | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.<br>Профилактика плоскостопия  |  | Обручи, шнуры, мешочки для метания, набивные мячи    |
| <b>А П Р Е Л Ь</b>                 |  |  |                             |   |  |  |  |
| <b>28. День космонавтики</b>       |  |  | <b>Тренировочное</b>        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №13 стр.80-81  | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки. |  | Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.      |
|                                    |  |  | <b>Тренировочное</b>        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №14 стр.81   | Дыхательные упражнения.<br>Профилактика плоскостопия.<br>Формирование правильной осанки. |  | Большие мячи, мягкий коврик, скакалки.               |
| <b>29. Весна шагает по планете</b> |  |  | <b>Тренировочное.</b>       | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №16 стр.82-83  | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.                               | Подвижная игра народов Севера<br>«Охотник и и куропатки» | Ленты, большие мячи, баскетбольное кольцо.           |
|                                    |  |  | <b>Тренировочное</b>        | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №17 стр.83   | Дыхательные упражнения.<br>Формирование правильной осанки.                               | Подвижная игра народов Севера<br>«Лук и стрела»          | Ленты, большие мячи, баскетбольное кольцо, скакалки. |
| <b>30. Весна шагает по планете</b> |  |  | <b>Учебно-тренировочное</b> | Умк Л.И Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №19 стр.84   | Дыхательная гимнастика.<br>Профилактика плоскостопия.                                    |  | Скакалки.  |

|                                      |  |  |           |                      |  |   |  |  |
|--------------------------------------|--|--|-----------|----------------------|--|---|--|--|
|                                      |  |  | <b>66</b> | <b>Тренировочное</b> | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №20 стр.85   | Дыхательные<br>упражнения,<br>формирование<br>правильной осанки.<br>Расслабляющие<br>упражнения.  | Передача<br>движений<br>животных<br>обитающих на<br>Севере.  | Маленьки<br>е мячи,<br>модульный куб,<br>дуги,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>большие мячи.                                     |
| <b>31. Край родной навек любимый</b> |  |  | <b>67</b> | <b>Тренировочное</b> | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №22 стр.86   | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. |  | Большие<br>мячи,<br>баскетбольное<br>кольцо,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>гимнастический<br>мат,<br>гимнастическая<br>стенка. |
|                                      |  |  | <b>68</b> | <b>Игровое</b>       | Игровое упр.<br>«Ползанье под шнур»,<br>«Ручеёк, канавка».<br>Подвижная игра<br>«Наседка и цыплята». | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения).<br>“Глазки”                          | Передача<br>движений<br>животных,<br>обитающих на<br>Севере. | Маленьки<br>е мячи,<br>модульный куб,<br>дуги,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>большие мячи.                                     |
| <b>М А Й</b>                         |  |  |           |                      |  |   |  |  |

|                            |  |        |               |  |   |  |  |
|----------------------------|--|--------|---------------|--|---|--|--|
| 32. Праздник весны и труда |  | 69     | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №25 стр.88-89          | Дыхательные<br>упражнения.<br>Профилактика<br>плоскостопия.<br>Формирование<br>правильной осанки. |  | Большие<br>мячи,<br>баскетбольное<br>кольцо,<br>гимнастическая<br>скамейка,<br>гимнастический<br>мат,<br>гимнастическая<br>стенка. |
|                            |  | 70     | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №26 стр.89             | Дыхательные<br>упражнения.<br>Формирование<br>правильной осанки.                                  |  | Обручи,<br>кубики, мячи,<br>мячи хопы.   |
| 34. День<br>Победы         |  | 7<br>1 | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №28 стр.96-<br>9789-90 | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения).<br>«Слон».                           |  | Флажки,<br>мячи<br>(диаметр<br>20 см.)   |
|                            |  | 7<br>2 | Тренировочное | Умк Л.И<br>Пензулаева средняя гр..<br>Занятие №29 стр.90             | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения).<br>«Слон».                           |  | Баскетбол<br>ьные корзины,<br>мячи, дуга   |
| 35.<br>День<br>семьи       |  | 73     | Игровое       | Игровое упр.<br>«Прыжки через<br>ручeёк», «Прыжки<br>через заборчик» | Кинезиологические<br>упр. (Глазодвигательные<br>упражнения).<br>“Глаз –<br>путешественник”        |  | Шнуры,<br>бруски, мячи<br>средние.   |



|  |  |  |    |  |   |   |  |                      |
|--|--|--|----|--|---|---|--|----------------------|
|  |  |  | 74 | <b>Игровое</b>   | Игровое упр.<br>«Ходьба по скамейке».<br>Подвижные<br>игры «Воробышки и<br>кот», «Кролики и<br>сторож». | Кинезиологические<br>упр. для глаз). «Шарик». |  | Скамейки<br>, шнуры. |
| <b>36. Праздник<br/>трясогузки (НРК)</b> |  |  | 75 | <b>Контрольно-<br/>диагностическое</b><br>Диагностика<br>уровня развития<br>физических качеств: силы,<br>выносливости. |   |   |  |                      |
|  |  |  | 76 | <b>Контрольно-<br/>диагностическое</b><br>Диагностика<br>уровня развития<br>физических качеств:<br>гибкость.           |   |   |  |                      |