

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ «Парус»  
Протокол от 27.08 2020 г. №1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Парус»  
\_\_\_\_\_/К.Ю. Чемоданова/  
Приказ от 27.08.2020 г. №14

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад «Парус»  
г. Урень Нижегородской области

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**составлена на основе ООП МАДОУ «Парус»**

Составитель:  
Д.Н. Краев  
инструктор по физической культуре  
1 квалификационной категории

г. Урень  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель реализации программы	4
1.1.2.	Задачи реализации программы	4
1.1.3.	Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.2.	Возрастные особенности детей	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	6
2.	Содержательный раздел	8
2.1.	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»	8
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	13
2.3.	Перспективно – календарное планирование	14
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	88
2.5.	Особенности взаимодействия с педагогами	88
3.	Организационный раздел	89
3.1.	Учебный план	89
3.2.	Расписание занятий	90
3.3.	Расписание утренней гимнастики	91
3.4.	Организация двигательного режима	91
3.5.	Культурно – досуговая деятельность	92
3.5.1.	План спортивных праздников и развлечений	92
3.6.	Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды	93
4.	Оценка и эффективность программы	94
4.1.	Мониторинг планируемых результатов	94
5.	Учебно – методическое обеспечение Программы	95
6.	Приложения	
6.1.	Паспорт физкультурного зала	

## **1.Целевой раздел Программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ООП МАДОУ «Парус»

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

#### **Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность инструктора по физической культуре.**

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации;
- Письмо Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ФГОС ДО, утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Основная образовательная программа МАДОУ.

### 1.1.1. Цель Программы

- Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

### 1.1.2. Задачи

- **развивать** физические качества — скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации;
- **накапливать и обогащать** двигательный опыт детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формировать** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 1.1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа строится на основании следующих принципов:

- принцип развивающего образования, главной целью которого является развитие ребенка;
  - принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, реализуется в практике образовательной деятельности дошкольного учреждения);
  - принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
  - комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

В основе реализации примерной основной образовательной программы лежит культурно-исторический, региональный и системно-деятельностный подход к развитию ребенка, которые:

- соответствуют критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяют решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивают единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- направлены на индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- обеспечивают содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- направлены на поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;

- предполагают партнерство с семьей;
- обеспечивают приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- направлены на формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- предполагают возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- предусматривают учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- направлены на обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

## 1.2 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в статическом состоянии мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки),

имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- В младших группах - научить детей ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 2.Содержательный раздел программы

### 2.1.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).Развивать умение прыгать	Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.



<p>на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p>	<p>зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>	<p>Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в</p>
---	---	---	--

			<p>прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет с гимнастической стенки по диагонали.</p>
--	--	--	--

### Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
<p>Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в</p>	<p>Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью до 1 часа.</p>

	<p>д.Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>	
--	--	---	--

## 2.2.Описание форм, способов, методов реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>– организованная образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;</p> <p>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <p>- игровые беседы с элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры; физкультминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течение дня.</p>	<p>- Организованная образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;</p> <p>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <p>- игровые беседы с элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры; физкультминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течение дня.</p>	<p>Организованная образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;</p> <p>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <p>- игровые беседы с элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры; физкультминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течение дня.</p>	<p>Организованная образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;</p> <p>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <p>- игровые беседы с элементами движений;</p> <p>- разные виды гимнастик;</p> <p>- закаливающие процедуры; физкультминутки, динамические паузы;</p> <p>- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <p>- двигательная активность в течение дня.</p>

## 2.3. Перспективно – календарное планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении.</p> <p>Бег в среднем темпе подгруппами и группой.</p>						
1 неделя	МОНИТОРИНГ					
2 неделя	МОНИТОРИНГ					
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении.  Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей в прямом направлении.  Прыжки в длину через две линии.	«Кот и воробышки»	«Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки»

4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд.  Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более.	«Быстро в домик»	«Найди свой домик»  «Пузырь»  «Мой весёлый звонкий мяч»
Работа с воспитателями	Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»					
Работа с родителями	1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице»  2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»					

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p><b>Построение и перестроение:</b> 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук.</p> <p>3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.</p>						
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельным доскам (ширина 25 см.) поочередно.  Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»  «Поймай комара»  «Бегите ко мне»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди свой домик»  «Кот и воробышки»  «Поезд»



3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении.  Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается»  «Найди зайку»	«Догоните меня»  «Найдём игрушку»  «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.  Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.	Прыжки с продвижением вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и цыплята»  «Поймай комара»  «Пузырь»
Работа с воспитателями и	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.						
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточками	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс.  Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.	Прокатывание мяча в воротники; лазание под дугой.  Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.)	«Ловкий шофёр»  «Найдём зайку»	«Поезд»  «Мыши в кладовой»  «По ровненькой дорожке»

2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке.  Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку»  «Наседка и цыплята»  «Догони мяч»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой».  Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места.  Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара»  «Найди свой цвет»  «Передача шаров»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.)  Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.)  Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота» Подлезание под дугу	«Кто скорее добежит»	«Пузырь»  «Зайка серый умывается»  «Игра с мячом»

Работа с воспитателям и	
Работа с родителями	

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнур (высота 10-15 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками.	«Коршун и птенчики»	И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай». «Найди свой домик»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал. мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»	«Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.	Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами друг другу.	«Лягушки»	«Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке» «Найди игрушку»

4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны.	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»	«Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок»
Работа с воспитателям и						
Работа с родителями	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	ОРУ с платочками	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч.	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур.	«Коршун и цыплята»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяча вокруг предметов и в прямом направлении.	«Птица и птенчики»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений.	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.) Ползание на ладонях и ступнях до ориентира.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки. Катание мяча между предметами, вокруг предметов.	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны.	Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу. Лазание под шнур не касаясь руками пола.	«Лохматый пёс»	«Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика»

Работа с воспитателям и	
Работа с родителями	Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»



Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч без остановки.	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.	«У медведя во бору»	«Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики. Скатывание мяча по наклонной доске.	«Воробышки в гнёздышках»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»	«По ровненькой дорожке» «Поймай снежинку» «Поезд»

4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке.	«Лягушки»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
Работа с воспитателями и						
Работа с родителями	Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Прыжки на двух ногах «змейкой».	Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Прешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой.	«Кролики»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с места. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»

3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Автомобили»	«Колобки и лиса» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.) Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.	«Карусель»	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Ходим, ходим хороводом»
Работа с воспитателями и						
Работа с родителями	Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Тишина» «Найди игрушку»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Поросята и волк»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топаем ногами»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»

4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять с сохранением равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
Работа с воспитателями и						
Работа с родителями	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.)	Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной леснице.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
3 неделя	МОНИТОРИНГ					
4 неделя	МОНИТОРИНГ					
Работа с воспитателями и						

Работа с родителями	Консультация «Зарядка – это весело!»
---------------------	--------------------------------------



Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»

4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;</p> <p>В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	ОРУ с флажками	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.</p>	<p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика.</p>	<p>«Совушка-сова»,</p> <p>«Цветные автомобили»,</p> <p>«Воробышки и автомобили»,</p> <p>«Самолёты»</p>
Работа с воспитателями и	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»				
Работа с родителями	<p>1 Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице»</p> <p>2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</p>				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны					
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов	Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили»,
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с кеглями	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазанье под шнур не касаясь руками пола.	Лазанье под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору»,

4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. ( ширина 25 см, длина 2м)	«Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?»
Работа с воспитателями и	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2.рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочками	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найди где спрятано»
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»

3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд.	«лошадки», «Кот и мыши»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой ( повторить 2 раза)	«Автомобили»
Работа с воспитателями и	1 . Консультация «Здоровье ребёнка-это...»				
Работа с родителями	1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 2. Информация «Зимние травмы»				



Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,  Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м),  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки»,  «Найди и промолчи»,  «кролики»,  «Лохматый пес»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах.  Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу.	«»Птицы в гнездышке»,  «Самолеты»,  «Найди себе пару»

3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м,  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,
Работа с воспитателям и					
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котят и щенят», «Точно с целью»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»

3 неделя	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками.</p> <p>Закрепить навыки ползания на четвереньках.</p>	ОРУ с мячом	<p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки между предметами.</p>	«Воробышки и автомобиль»,
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.</p> <p>Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков;</p> <p>Повторить игровые упражнения.</p>	ОРУ с гимнастической палкой	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс или за головой.</p>	<p>Досуг «Бравые солдаты»</p> <p>Игры -эстафеты</p>	«Перелет птиц»,
Работа с воспитателями и	<p>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</p> <p>2. Индивидуальная работа с воспитателями</p>				
Работа с родителями	<p>1.Конкурс «Мой спортивный выходной»</p> <p>2.информация «Зимние травмы»</p> <p>3.индивидуальные беседы с родителями.</p>				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках.  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге,  Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м,  Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»

2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога,</p> <p>Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.</p>	ОРУ с обручем	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Перебрасывание мячей через шнур</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Перебрасывание мячей через сетку</p>	«Бездомный заяц»
3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	ОРУ с мячом	<p>Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватить рук с боков.</p>	<p>Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p>	<p>«Самолеты»</p> <p>«Ловишки»</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом</p>	ОРУ с флажками»	<p>Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p>	<p>Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Наши алые цветки»</p>

<p>Работа с воспитателям и</p>	<p>1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»</p> <p>2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования.</p> <p>3. Консультирование педагогов</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>1.Конкурс рисунков «Зарядка»</p> <p>2. Индивидуальные беседы с родителями</p>

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Апрель					
№ п/п  Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть  ОВД	II часть  ОВД  (с усложнением)	III часть  Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.  Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжкина неделя»  Игры, викторины.	«Пробеги тихо»,»У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную;  метание мешочков в горизонтальную цель;  закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места.  Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики»  Игры, соревнование	«Совушка»



3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания;</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	ОРУ с мячом	<p>Метание мешочка на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Метание мешочка правой и левой рукой на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м</p>	«Совушка»
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.</p>	ОРУ с косичками	<p>Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей),</p>	<p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>	«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»
Работа с воспитателями и	<p>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</p> <p>2.Индивидуальная работа с родителями.</p>				
Работа с родителями	<p>1.Конкурс «Рецепт – на здоровье»</p> <p>2.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя»</p>				

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
<p>Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.</p> <p>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг</p>					
1 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p> <p>повторить игровые упражнения с мячом</p>	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	<p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Прыжки в длину с места через шнур.</p> <p>Прокатывание мяча между кубиками.</p>	<p>«Котята и щенята»,</p> <p>«Совушка»,</p> <p>«Красный, желтый, зеленый»</p>

2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
Работа с воспитателями и	1. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 2. Индивидуальная работа с воспитателями.				
Работа с родителями	1. Индивидуальная работа с родителями				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Удочка»

4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»
Работа с воспитателями	1. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
I неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.  Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.  Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.  Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»

2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.  Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу»,  «У кого мяч?»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.  Ползание на четвереньках между предметами.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка»,  «Сбор урожая»
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди»,  «Съедобное – несъедобное»

Работа с воспитателям и	
Работа с родителями	



**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Старшая группа**

**Ноябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно  Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге.  Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.  Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу»,

3 неделя	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	ОРУ с мячом	<p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком.</p>	<p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p>	<p>«Удочка»,</p> <p>«Ловишка парами»,</p> <p>«Бездомный заяц!»</p>
4 неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.</p>	ОРУ на гимнастической скамейке	<p>Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p>	<p>Викторины, игры, соревнования</p>	<p>«Перелет птиц»,</p> <p>«Птички в гнездышке»</p>

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает –не летает»

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатом между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
Работа с воспитателям и					
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»

4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»
Работа с воспитателями и					
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.		«Не оставайся на земле»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»

4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси –лебеди», «Третий лишний»
Работа с воспитателями и					
Работа с родителями					



Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу»,
Работа с воспитателями					
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плავает или тонет»- с мячом
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука»,

4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»
Работа с воспитателями и					
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.  Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка»,  «Что изменилось?»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега.  Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг  «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Пожарные на учения»

3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>
4 неделя	<b>МОНИТОРИГ</b>
Работа с воспитателям и	
Работа с родителями	

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»

4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»
Работа с воспитателями и	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями				



Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) - 6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (слева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Круговая эстафета»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч)	«У медведя во бору» «Эхо»

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)	«Спрячь руки за спину»
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	«Удочка»
Работа с воспитателями и	1. Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии»				

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Затейники»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге - эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)	Игра «Фигуры»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по- медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	«По местам»

4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	По желанию детей.
Работа с воспитателями и	1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе.				
Работа с родителями	1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»				

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	«Хитрая лиса», «Совушка»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	«Салки с ленточками», «Эхо!»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Передай мяч» «Лягушки и цапля»

4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»
Работа с воспитателями и	1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод»				
Работа с родителями	1. Информация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	«День и ночь», «Два мороза»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Не попадись»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Зайцы и охотники»,

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«Паук и мухи».
Работа с воспитателями и	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома»				
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы»				



Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» ( 2 круга, 2 мяча)	«Ключи»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись»

4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал –садись»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной»				

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Горелки»,
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»

4 неделя	Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», «Уточка»
Работа с воспитателями и					
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжника неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка»
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»

Робота с воспитат елями	
Робота с родителями	

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Чей отряд быстрее переправиться»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Меч водящему»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				
Работа с воспитателями и					
Работа с родителями					

## **2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## **2.5 Особенности взаимодействия с педагогами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Физическое развитие» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социально – коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.



### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план

1.	Образовательная область	младшая группа			средняя группа			старшая группа			подготовительная группа		
		в недел ю	в месяц	в ГОД	в недел ю	в месяц	в ГОД	в недел ю	в месяц	в ГОД	в недел ю	в месяц	в ГОД
	Физическая культура в помещении	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
	Физическая культура на прогулке	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
	Итого:	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
		45мин			60мин .			1час 15мин			1час 30мин		

### 3.2.Расписание занятий

Пятница	Четверг	Среда	Вторник	Понедельник	День недели
					<b>«Золотая рыбка»</b> средняя группа (4-5 лет)
					<b>«Жемчужинка»</b> Подготовительная группа (6-7 лет)
					<b>«Кораблик»</b> средняя группа (4-5 лет)
					<b>«Морячок»</b> старшая группа (5-6 лет)
					<b>«Капелька»</b> младшая группа (3-4 года)
					<b>«Якорёк»</b> подготовительная группа (6-7 лет)
					<b>«Осьминожки»</b> младшая группа (3-4 лет)
					<b>«Алые паруса»</b> старшая группа (5-6 лет)
					<b>«Росинка»</b> младшая группа (3- 4лет)

Все занятия проводятся в спортивном зале МАДОУ «Парус»

### 3.3.Расписание утренней гимнастики

<b>Физкультурный зал</b>					
<i>сентябрь, октябрь, ноябрь</i>		<i>декабрь, январь, февраль</i>		<i>март, апрель, май</i>	
«Алые паруса»	8:00 – 8:10	«Морячок»	8:00 – 8:10	«Осьминожки»	8:00 – 8:05
«Жемчужинка»	8:10 – 8:20	«Якорёк»	8:10 – 8:20	«Капелька»	8:05 – 8:10
«Кораблик»	8:20 – 8:30	«Золотая рыбка»	8:20 – 8:30	«Росинка»	8:10 – 8:15

### 3.4 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Вторая группа раннего возраста
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				

### 3.5 Культурно досуговая деятельность

#### 3.5.1 ПЛАН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Месяц.	Тема.	Группа.	Отвеств.
<b>I кв.</b> Сентябрь.  Октябрь.  Ноябрь.	«В гости к мишке». «Путешествие в страну Носарию». «Осенняя прогулка». «Богатырские потехи». «В гостях у Айболита». «Город «Угадай-ка».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
<b>II кв.</b> Декабрь. Январь. Февраль.	«Зимнее приключение». «Путешествие в страну Неболеек». <u>Зимний спортивный праздник.</u> «Проказы старухи Зимы». «Кабы не было зимы». «Ярмарка». «Будем в армии служить».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
<b>III кв.</b> Март. Апрель. Май.	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений». «Весенние игры». «День космонавтики». «В гостях у матрешки». «Зарничка»	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст.	Инстр. по физкульт., муз. руковод., воспитатели.
<b>IV кв.</b> Июнь. Июль. Август.	«Чистота – залог здоровья». «Счастье, солнце, дружба – вот, что детям нужно». <u>Летний спортивный праздник.</u> «Ромашка». «Лету спортивному – Ура!» «Ай-да, зайцы, молодцы!» «На морском берегу».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.

### 3.6. Особенности организации предметно – пространственной среды

*Среда обеспечивает:*

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности; охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей и коррекцию недостатков их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможности для уединения;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возрастов.

*Наполняемость* развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу целостности образовательного процесса.

*Трансформируемость* предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов, и возможностей детей (так, предметно- развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей).

*Полифункциональность* предполагает использование множества предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей (для спокойных видов деятельности, активной деятельности, центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр и др).

*Вариативность* предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

*Доступность* обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. (Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.)

*Безопасность* предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты).

Материалы, игрушки и оборудование должны иметь сертификат качества и отвечать педагогическим и эстетическим требованиям (способствовать развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и коллективных играх; обладать дидактическими свойствами (обучать конструированию, знакомить с цветом, формой и т. д.); приобщать к миру искусства.

#### 4.Оценка и эффективность

##### 4.1 Мониторинг планируемых результатов

##### Образовательная область «Физическое развитие»

Направление реализации образовательной области «Физическое развитие»		Оценка индивидуального развития ребенка	
		Начало уч. г.	Конец уч.г.
Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость			
Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения			
Приобретения опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук			
Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений			
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами			
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере			
Становление ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами			
Выводы:	Начало года: Конец года:		
Рекомендации:	Начало года: Конец года:		

### **5.Учебно --методическое обеспечение**

От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015

- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.