

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Колокольчик»

Утверждаю
заведующий МБДОУ
«Колокольчик»
Стахеева Е.В.
Приказ № 105
от « 11 » 09 2022 г.



Рабочая программа педагога

По физическому развитию детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
(наименование группы)

1 год

(Срок реализации программы)

Потылицына А.А., инструктор по физической культуре
(Ф.И.О. педагога (ов), должность)

г. Черногоorsk, 2022г.

Содержание программы

Целевой раздел:

Пояснительная записка:

- Цели и задачи образовательной деятельности по Программе;
- Значимые для реализации Программы характеристики;

Содержательный раздел:

Содержание образовательной деятельности:

- Образовательная область «Физическое развитие»;
- Календарно-тематическое планирование;
- Планируемые результаты;
- Система мониторинга;

Организационный раздел:

- Методическое обеспечение программы.
- Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Целевой раздел:

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности с детьми 3-7 лет групп оздоровительной направленности МБДОУ детский сад «Колокольчик» (далее – ДОУ).

Программа является составным компонентом Образовательной программы ДОУ.

Программа составлена на основе образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе.

— Парциальная образовательная программа «Физическая культура дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина.

Содержание Программы реализуется через непосредственно образовательную деятельность.

Цели и задачи образовательной деятельности по Программе

Цель – создание в детском саду условий для оптимального физического развития и формирования основы физической культуры личности для каждого ребёнка.

Задачи образовательной деятельности

Младшая группа

- ☐ Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- ☐ Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- ☐ Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

Средняя группа

- ☐ Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- ☐ Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- ☐ Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Старшая группа

- ☐ Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- ☐ Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- ☐ Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- ☐ Развивать творчество двигательной деятельности;
- ☐ Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- ☐ Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- ☐ Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- ☐ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,

Подготовительная группа

- ☐ Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- ☐ Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- ☐ Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- ☐ Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- ☐ Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- ☐ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ☐ Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

□ Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи образовательной деятельности по вариативной программе «Физическая культура дошкольника» Л.Д.Глазырина

Цель – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи имеют следующее направление:

-оздоровительное – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

-воспитательное – обеспечение социального формирования личности ребёнка, развитие его творческих сил и способностей;

-образовательное – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Значимые для реализации Программы характеристики

группы	мальчики	девочки	Группа здоровья			
			1	2	3	4
младшая (3-4 года)	9	6	-	15	-	-
средняя (4-5 лет)	11	4	-	15	-	-
старшая (5-6 лет)	8	7	-	15	-	-
подготовительная (6-7 лет)	10	5	-	15	-	-

Возрастные особенности воспитанников

Младший дошкольный возраст

Ребенок 3-4 лет с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; уверенно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средний дошкольный возраст

Дети 4 – 5 лет в двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Они достаточно уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируются в пространстве. Повышается интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Появляется элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменение физических упражнений, комбинации из знакомых упражнений, передача образов персонажей в подвижных играх.

Старший дошкольный возраст

На пятом году жизни двигательная деятельность в развитии ребёнка приобретает особое значение. Существенно возрастают физические возможности детей: движения их становятся увереннее и разнообразнее. Именно в этом возрасте дети испытывают наиболее острую потребность в движении. В случае неудовлетворения и ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными и капризными. Двигательный опыт ребенка в этом возрасте богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений); в двигательной деятельности он проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; в поведении четко выражена потребность в физическом совершенствовании. Появляется стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициатива при выполнении упражнений. Дети уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняют упражнения. Способны творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Они проявляют необходимый самоконтроль и самооценку. Могут самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

Подготовительная к школе группа

К концу дошкольного возраста (6 – 7 лет) продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Содержательный раздел:

Содержание образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Младший дошкольный возраст

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения.

Ходьба. Бег. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске. Ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Средний дошкольный возраст

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и

маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег с энергичным отталкиванием, мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Старший дошкольный возраст

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестив — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по ледяным дорожкам.

Подготовительная к школе группа

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв

по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и

через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со с меной темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запоздалого торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Учебный план

№	Группа	Образовательная программа дошкольного образования «Детство»	Парциальная программа «Физическая культура дошкольникам» Л.Д. Глазырина	Количество НОД в неделю	Количество НОД в год
1	Младшая группа (3-4 года)	2	1	3	96
2	Средняя группа (4-5 лет)	2	1	3	96
3	Старшая группа (5-6 лет)	2	1	3	96
4	Подготовительная группа (6-7 лет)	2	1	3	96

Календарно-тематическое планирование ООД по образовательной области «Физическое развитие» по образовательной программе дошкольного образования «Детство» под редакцией Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцевой О.В. и парциальной программе «Физическая культура дошкольникам» автор: Л.Д. Глазырина

**Младший дошкольный возраст
Октябрь**

Задачи: Создавать условия для обучения ходьбы в колонне по одному, развитию устойчивого положения при движении по уменьшенной площади опоры; развитию умения приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по сигналу, развития навыка энергичного отталкивания мячей при прокатывании.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Осеннее настроение»	«Мир вокруг нас» (посуда)	«Мир игры»	«Мама, папа, я – дружная семья»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. На носках, с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу. Бег в колонне по одному за педагогом, с остановкой по сигналу, с ускорением и замедлением темпа.			
ОРУ	Комплекс с мячом			
Основная часть	Ходьба по шнуру боковым приставным шагом. Прокатывание мячей друг другу из положения – глубокий присед. Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см).	Ходьба по канату боковым приставным шагом. Прокатывание мяча по прямой дорожке (35 – 40см.), отталкивая его двумя руками Ползание на четвереньках под дугой, прогибая спину	Ходьба боковым шагом , перешагивая через рейки напольной лесенки Прыжок на двух ногах через шнур Ползание на четвереньках, переползая через бревно.	Бросание мяча вверх и попытка его ловить Ползание на четвереньках под дугой, прогибая спину Ходьба боковым шагом , перешагивая через рейки напольной лесенки
Заключительная часть	П/и «Зайка беленький сидит» (выполнение движений в соответствии с текстом) П/и «Поймай бабочку» (прыжки вверх на двух ногах).	П/и «Мой весёлый мяч» (бросание мяча двумя руками из-за головы и бег за ним). С/у «Рисуем солнышко» (катание мяча друг другу)	П/и «Лови – бросай» (бросание и ловля мяча с педагогом) Ходьба за педагогом в спокойном темпе.	С/у «Солнышко» Ходьба за педагогом в спокойном темпе.

Ноябрь

Задачи: Создавать условия для обучения бросанию и ловле мяча; упражнения в прыжках из обруча в обруч, в равновесии на уменьшенной площади; закрепления навыков ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; опоры.				
Организация детской деятельности				
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мир вокруг нас» (транспорт)	«Мир природы вокруг нас» (дикие, домашние животные)	«Мир вокруг нас» (мебель)	«Мир игры»
Вводная часть	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен, с выполнением подражательных движений.			
ОРУ	Комплекс с погремушкой			
Основная часть	П/и «Мышеловка» (пробегание сквозь сцепленные, поднятые вверх руки). П/и «Мой весёлый мяч» (бросание мяча двумя руками из-за головы и бег за ним). П/и «Лови – бросай» (бросание и ловля мяча с педагогом)	Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча Ползание на четвереньках по доске Ходьба по мешочкам, лежащим на полу	Ходьба по доске, перешагивая через мешочки Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Ползание в напольный обруч, в полном приседе	Подлезание под дугу, в полном приседе Прыжки на двух ногах вокруг предмета Ходьба по канату боковым приставным шагом.
Заключительная часть	С/у «Петушок» Ходьба в колонне по одному.	П/и «Бегите ко мне» (бег в условное место)	С/у «Лови - бросай» (бросание мяча о землю и попытка его ловить). Ходьба в колонне по одному.	П/и «День – ночь» (выполнение подражательных движений) С/у «Петушок»

Декабрь

Задачи: Создавать условия для обучения спрыгиванию с возвышенности, приземлению на полусогнутые ноги; упражнения в движении боковым приставным шагом на разных видах опоры, прокатывании, бросании и ловле мяча; закрепления навыков ходьбы и бега в колонне по одному по кругу, с выполнением заданий по сигналу.				
Организация детской деятельности				
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8

Тема	«Зимушка-зима у нас в гостях »	«Мир вокруг нас» (одежда, обувь)	«Елка у нас в гостях»	«Творческие каникулы»
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, с остановкой по сигналу, с изменением темпа и направления.			
ОРУ	Комплекс без предметов			
Основная часть	Ходьба по канату боковым приставным шагом. Бросание и ловля мяча друг другу и с педагогом (раст.1,5м). Прыжки в длину с места	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (высота10см). Ползание по бревну на четвереньках. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	Ходьба по гимнастической доске боковым приставным шагом. Спрыгивание с куба (высота 10см), приземляясь на полусогнутые ноги. Подлезание под дугу (50см).	С/у «Весёлые котята» (ползание по бревну на четвереньках). П/и Зайка беленький сидит» (выполнение движений в соответствии с текстом). С/у «Снежинки летят» (медленное кружение на месте). Прыжки на батуте с поддержкой педагога
Заключительная часть	С/у «Поймай рыбку» (прыжки в длину в указанное место). Х/и «Каравай»	П/и «Лови – бросай» (бросание и ловля мяча брошенного воспитателем 1,5м). Релаксация «Спящий котёнок».	С/у «Солнышко» (катание мяча друг другу, сидя по кругу) . Мп/и«Дерево - кустарник».	

Январь

Задачи: Создавать условия для ознакомления детей с построением и ходьбой парами; упражнения в мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча вокруг предмета; закрепления навыка движения приставным шагом. Обращать внимание на выполнение правил в подвижных играх.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема		«Новый год у нас в гостях»	«Природа вокруг нас» (деревья, птицы, животные)	«Мир вокруг нас» (игрушки)
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба парами, приставной шаг вперёд, назад. Бег в колонне по «извилистой» дорожке, парами.			
ОРУ	Комплекс с мячом			
Основная часть		Ползание на четвереньках между шнурами, не задевая их. Через 3 шнура подряд, отталкиваясь и мягко приземляясь на две ноги.	Ходьба по скамье и прыгивание с высоты 15см на две полусогнутые ноги. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	Прыжок вверх до предмета с хлопком в ладоши. Катание мяча по прямой дорожке и вокруг предмета, подталкивая его рукой.

Заключительная часть		П/и «Мы весёлые ребята» (бег с ловлей и увёртыванием). Релаксация «Холодно-жарко».	П/и « Кто быстрее?» (ползание на четвереньках на скорость). Мп/и «Гномы Великаны»	П/и Зайка беленький сидит» (выполнение движений в соответствии с текстом). Ходьба в колонне по одному.
-----------------------------	--	--	---	--

Февраль

Задачи: Создавать условия для ознакомления с ползанием способом «крабик», перебрасыванием мяча через шнур, движением по наклонной доске; упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе с перешагиванием через предметы переменным шагом (через рейки лестницы); закрепления навыка энергичного отталкивания двумя ногами при прыжках.				
Организация детской деятельности				
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Я в детском саду»	«Книжки для малышей»	«Папин праздник»	«Природа вокруг нас» (комнатные растения)
Вводная часть	Ходьба парами в разных направлениях, длинным и мелким шагом. Бег по кругу, в чередовании с подскоками, в быстром и медленном темпе.			
ОРУ	Комплекс с хлопком в ладоши			
Основная часть	Ходьба по наклонной доске вверх (высота 25см). Прыжок с высоты 20см на мягкое покрытие. Подлезание под дугу (высота 50 см), в полном приседе, не касаясь руками пола.	Ходьба по наклонной доске вниз (высота 25см). Прыжки через предметы (3шт) высотой 10см. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.	Ходьба по наклонной доске вверх – вниз. Подскоки с ноги на ногу на месте. Ползание «крабик» (опираясь на ладони и ступни животом вверх).	Ползание по доске на четвереньках, с мешочком на спине. Прыжок вверх с места, доставая предмет. Ходьба, перешагивая через рейки лестницы, лежащей на полу.
Заключительная часть	П/и «Лови – бросай» работа в парах (бросание мяча друг другу от груди).	С/у «Брось и поймай мяч» (бросание мяча о землю и его ловля). Мп/и «Угадай, кто позвал?»	С/у «Салют» (бросание двумя руками малого мяча вверх).	С/у «Кто дальше бросит?» (бросание малого мяча одной рукой через верёвку). Ходьба в колонне по одному.

Март

Задачи: Создавать условия для обучения правильно, занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по напольной лестнице; упражнения
--

в бросании в ходьбе и беге парами с выполнением задания, ходьбе и беге по наклонной доске; закрепления навыка сохранения равновесия на возвышенной ограниченной поверхности. Обращать внимание на сознательное отношение к выполнению правил в игре.					
Организация детской деятельности					
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Тема	«Наши мамы»	«Мир вокруг нас» (животный мир морей и океанов)	«Весна пришла»	«Мир вокруг нас» (дикие и домашние животные)	«Мир вокруг нас» (безопасность)
Вводная часть	Ходьба парами на носках, пятках, выполняя подражательные движения, с разным положением рук. Бег парами в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	Комплекс без предметов				
Основная часть	Ходьба по бревну на носках, руки в стороны. Прыжки на двух ногах по узенькой (25см) дорожке. Катание мяча по прямой узкой дорожке.	Ходьба по извилистой дорожке на носках (ширина 25-30 см, длина 5-6 м). Прыжки на двух ногах предметы высотой 10см. Бросание мяча вверх и его ловля не менее 2-3 раза подряд.	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в длину с места (40см). Лазание по напольной лесенке, не пропуская перекладин.	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз. Прыжки на месте способом: ноги вместе, ноги врозь. Бросание и ловля мяча с воспитателем способами: от груди, из-за головы, снизу.	П/и «Ловишки с лентами» (бег с увертыванием от ловящего). П/и «Мышеловка» (пробегание сквозь сцепленные и поднятые вверх руки). Х/и «Колпачок». Мп/и «Гномы Великаны»
Заключительная часть	П/и «Мы топаем ногами» . С/у «Петушок»	П/и «Мышеловка». Релаксация «Океан»	С/у «Попади в цель». Мп/и «Дерево - кустик»	П/и «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.	

Апрель

Задачи: Создавать условия для обучения движению – прямой галоп, влезанию на наклонную лестницу; упражнения в прыжках, бросании и ловли мяча, сохранении равновесия при выполнении упражнений после бега; закрепления навыков построения в круг, шеренгу, колонну, приземления на обе ноги при прыжках.					
Организация детской деятельности					
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8	
Тема	«Книжки для малышей»	«Мир вокруг нас» (космос)	«Природа вокруг нас» (птицы прилетели)	«Я в детском саду»	

Вводная часть	Построение в круг, в колонну, в шеренгу. Ходьба с изменением направления и выполнением заданий по сигналу (полуприсед, стойка на одной ноге, поворот кругом). Бег со сменой направления. В чередовании с подскоками.			
ОРУ	Комплекс с малым мячом			
Основная часть	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3шт). Ползание в полном приседе, руки на коленях по доске. Метание мешочка в даль одной рукой .	Вращение мяча на месте вокруг своей оси и прокатывая вокруг себя. Прыжки в длину с места. Подлезание в полном приседе под дугу (высота 50 см).	Прыжки на двух ногах вокруг предмета, руки на поясе. Ходьба по доске, на середине перешагивая через набивной мяч.	Лазание по наклонной лесенке. Прямой галоп. Бросание мяча об пол и его ловля не менее 3.раз подряд.
Заключительная часть	П/и «Солнышко – дождик» (свободное движение по группе, по сигналу бег в условное место). Ходьба в колонне по одному.	П/и «Мой весёлый мяч» (бросание мяча двумя руками разными способами). Ходьба в колонне по одному.	П/и « Скворушки и кот» (действие по сигналу, бег в условное место). Мп/и «День – ночь».	С/у «Ты мне – я тебе» (бросание мяча друг другу разными способами и его ловля). С/у «Солнышко» (катание мяча друг другу, сидя по кругу).

Средний дошкольный возраст

Октябрь

Задачи: Создавать условия для обучения сохранения устойчивого положения при ходьбе на повышенной опоре, развития глазомера при перешагивании через мяч, изменения вида бега по показу; упражнения в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в прокатывании мячей и развития точности их направления; закрепления навыка энергичного отталкивания от пола в прыжках, выполнения подражательных движений.				
Организация детской деятельности				
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Осенние настроения» (осенняя одежда)	«Мир вокруг нас» (дикие домашние и животные)	«Страна, в которой я живу»	«Мир вокруг нас» (мебель, квартира)
Вводная часть	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, мелким и длинным шагом, выполняя подражательные движения. Бег в чередовании с подскоками, с высоким подниманием колен и захлестом голени назад.			
ОРУ	Комплекс с мячом			
Основная часть	Подскоки на месте с поворотами вправо, влево.	Ходьба по ребристой доске. Прыжки через 4 линии	Ходьба по линии с мешочком на голове.	Ходьба по скамье, на середине перешагивая через

	Прокатывание мяча под дугой с расстояния 2м. Подлезание под дуги на четвереньках, догоняя свой мяч.	(расстояние 30 - 35 см). Бросание мяча вверх и его ловля не менее 4 раз подряд. Проползание под скамейкой на животе, опираясь на согнутые в локтях руки.	Бросание мяча друг другу и его ловля с расстояния 1,5м. Подлезание под дуги правым и левым боком в полном приседе.	набивной мяч. Прыжки в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги. Отбивание мяча о землю двумя руками. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками.
Заключительная часть	П/и «Лови-бросай» (бросание и ловля мяча брошенного педагогом).	П/и «Мой весёлый звонкий мяч» (бросание мяча вдаль знакомыми способами) .	П/и «Море волнуется» (сохранение равновесия после движения).	П/и «Мы веселые ребята» (бег с одной стороны группы на другую по сигналу).

Ноябрь

Задачи: Создавать условия для обучения нахождения своего места при беге врассыпную и в колонне по одному, пролезание приподнятый в обруч; упражнения в движении по кругу, бросании мяча вверх, о землю и ловле его 2-мя руками; в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, закрепления умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползании на четвереньках, следить за правильной осанкой.

Организация детской деятельности

№ под	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мир вокруг нас» (посуда, кухня)	«Моя малая родина»	«Мир вокруг нас» (безопасность)	«Мир игры» (игрушки)
Вводная часть	Ходьба на внешней стороне стопы, с разным положением рук, «змейкой» между предметами. Бег в разных направлениях, врассыпную и в колонне по сигналу.			
ОРУ	Комплекс с флажком			
Основная часть	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3шт. (обручи лежат по прямой линии). Бросание малого мяча вверх и попытка его ловля двумя руками. Пролезание в обруч, поднятый от пола на 10см.	Ходьба вверх и вниз по наклонной доске, руки в стороны. Прыжки на 2-х ногах до ориентира (раст. 3 м). Бросание большого мяча вверх; о землю и его ловля.	Ходьба по скамье боковым приставным шагом, руки на поясе. Прыжки со скамейки (25 см), приземляясь на полусогнутые ноги. Лазание по напольной лесенке, держась за боковые перекладины.	Ходьба по извилистой линии (выложена по кругу) с мешочком на голове, руки в стороны. Прямой и боковой галоп. Бросание мяча друг другу способом «подача снизу», стоя в шеренгах (2 -3 раза).

Заключительная часть	П/и «Охотник и зайцы» (прыжки и бег в условное место по сигналу). Ходьба в колонне по одному.	С/у «Весёлые котятa» (ползание по скамье на четвереньках с прогибанием спины). Релаксация «Мороженое»	С/у «Боулинг» (катание мяча по прямой дорожке 2м. с попаданием в предметы). Мп/и «Светофор».	С/у «Крабик» (ползание с опорой на ладони и ступни, животом вверх). Мп/и «Съедобно – не съедобно».
-----------------------------	--	--	---	---

Декабрь

Задачи: Создавать условия для обучения правильному хвату при ползании, соблюдению дистанции во время передвижения, мягкому приземлению при спрыгивании; развития глазомера, сохранения равновесия при работе на возвышенной ограниченной поверхности, бросании и ловли мяча; закрепления умения прокатывать мяч в прямом направлении, энергично отталкиваться двумя ногами при прыжках.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мой мир» (валеология)	«Начало зимы» (зимняя одежда)	«К нам приходит Новый год»	«Творческие каникулы»
Вводная часть	Ходьба в колонне со сменой ведущего, боковой приставной шаг, в чередовании с прыжками. Бег между предметами, боковой галоп, с ускорением и замедлением темпа.			
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой			
Основная часть	Ходьба на носках, между набивными мячами. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и его ловля. Ползание на гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.	Ходьба по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через канат. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку (с раст. 2м.). Ползание на четвереньках между предметами.	Ходьба по гимнастической скамье прямым приставным шагом. Из обруча в обруч 4шт. (обручи лежат по прямой линии). Отбивание мяча от пола одной и двумя руками на месте.	Прыжки на батуте на двух ногах, спрыгивание на мягкую поверхность. Прокатывание обруча двумя руками вперёд – назад. Попытка вращения обруча на талии. Прыжки на мячах – хоппах. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь, пола.
Заключительная часть	П/и «Красный, желтый, голубой» (бросание мяча вдаль и бег за ним по сигналу). С/у «Петушок» .	С/у «Солнышко» (катание мяча друг другу, из положения наклон вперёд). Ходьба в колонне по одному.	П/и «Баба Яга» (прыжки на двух ногах в круг и из круга). Мп/и «Гномы – Великаны».	Хоровод вокруг елки, повтор для Новогоднего праздника.

Январь

Задачи: Создавать условия для обучения соблюдения дистанцию во время передвижения; бега с высоким подниманием колен и захлестом голени назад; упражнения в ходьбе между предметами, в разных видах прыжков на двух ногах, в передача мяча друг другу способами снизу и из-за головы; закрепления умения отбивать мяч о пол, пролезать в напольный обруч, не касаясь руками пола, умение действовать по сигналу.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема		«Рождественское чудо»	«Природа и красота вокруг нас» (животные морей и океанов)	«Я и мои друзья» (семья)
Вводная часть	Ходьба, выполняя подражательные движения, на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен и захлестом голени назад, преодолевая препятствия.			
ОРУ	Комплекс без предметов			
Основная часть		Ходьба на носках между кеглями «змейкой». Прыжки на двух ногах через параллельные линии, ширина между которыми постепенно увеличивается на 10 см. Пролезание в обруч в полном приседе прямо и боком.	Ползание способом «крабик» (с опорой на руки и ноги животом вверх). Отбивание мяча от пола (до 10 – 12 раз). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах способами: снизу, из – за головы.	Ходьба по канату приставным боковым шагом, руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах вдоль каната, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). Прыжки на батуте способом: одна нога вперёд – другая назад.
Заключительная часть		П/и «Мы топаем ногами» (выполнение движений в соответствии с текстом) Ходьба в колонне по одному.	С/у «Колобок» (с мячом, для развития мелкой моторики) Построение в шеренгу, порот «Кругом»	П/и «Мы весёлые ребята» (прыжки на двух ногах, в быстром темпе). Мп/и «Летает – не летает».

Февраль

Задачи: Создавать условия для обучения прыжкам на одной ноге, прыжкам на батуте разными способами, действиям по сигналу во время движения; развития чувства равновесия при движении и выполнении упражнений на ограниченной возвышенной поверхности; закрепления навыка ползания на четвереньках в разных условиях.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8

Тема	«Мир профессий»	«Зима»	«Защитники Отечества»	«Мир технических чудес»
Вводная часть	Ходьба парами с изменением направления по сигналу, длинным и мелким шагом. Бег с остановкой по сигналу, со сменой темпа по сигналу, в чередовании с боковым и прямым галопом.			
ОРУ	Комплекс с кольцом			
Основная часть	Ходьба по скамье, перешагивая через предметы, высоко поднимая колени. Прыжки на одной ноге (раст. 2м.). Ползание между кеглями на четвереньках. Катание обруча в произвольном направлении.	Ходьба по доске с приседанием на середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между коленями. Ползание по доске с опорой на стопы и ладони.	Прыжок через препятствие (30см.) с небольшого разбега. Отбивание мяча о землю двумя и одной рукой. Ползание на четвереньках сквозь «туннель».	Ходьба по зигзагообразному шнуру прямо и боковым шагом. Прыжки через бревно правым и левым боком с опорой руками о бревно. Прыжки на батуте способом: одна нога вперёд – другая назад.
Заключительная часть	П/и «Чья команда быстрее?» (ориентация в пространстве, действие по сигналу) . Ходьба парами.	П/и «Мой весёлый звонкий мяч» (бросание мяча вдаль знакомыми способами). С/у «Петушок».	Игра – эстафета «Чьё звено быстрее построится?» (построение в шеренгу, действие по сигналу). Мп/и «Посмотри и изобрази»	Игра – эстафета «Кто быстрее добежит до ленты?» (бег на скорость). Ходьба в колонне по одному.

Март

Задачи: Создавать условия для обучения ползанию по доске, подтягиваясь руками; ходьбе двумя колоннами, перестроению во время бега в колонне и в рассыпную; развития ловкости при ходьбе, бросая и ловя мяч; сохранения равновесия при ходьбе по наклонной доске, упражнения в перешагивании через препятствия, прыжках на одной ноге; закрепления навыка приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места и с возвышенности.

Организация детской деятельности

№ под	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Тема	«Поздравляем мам»	«Мир вокруг нас» (животные жарких стран)	«Весна пришла»	«Мир вокруг нас»	«Мир вокруг нас» (насекомые)
Вводная часть	Ходьба в разных направлениях с перестроением в две колонны, перекатом с пятки на носок. Бег с преодолением препятствий, в колонне и в рассыпную по сигналу.				
ОРУ	Комплекс с мячом				

Основная часть	Ходьба по скамье боковым приставным шагом с мешочком на голове, руки в стороны. По пять прыжков на правой и левой ноге с продвижением вперёд. Подлезание под шнур правым и левым боком.	Ходьба по скамье, выполняя упр. «Петушок» на середине бросать и ловить мяч двумя руками в движении. Ползание по доске с опорой на стопы и ладони.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы 25 см в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги. Ползание по скамье на животе, хват руками одноимённым способом.	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Прыжки с высоты 25 см на полусогнутые ноги. Ползание по скамье на четвереньках, хват руками одноимённым способом.	П/и «Выжигалы» (бег с увёртыванием от мяча.) П/и «Мышеловка» (пробегание сквозь сцепленные и поднятые вверх руки). П/И «Цепи кованные» (ходьба шеренгой вперёд – назад)
Заключительная часть	П/и «Лови-бросай» Ходьба в колонне по одному	С/у «Весёлые котята» Мп/и «Съедобно – не съедобно»	П/и «Выжигалы» С/у «Петушок»	П/и «Охотник и зайцы» Мп/и «Гномы – Великаны»	

Апрель

Задачи: Создавать условия для обучения соблюдению дистанции во время передвижения и построения; развития умения ходить, согласовывая движения рук и ног, бегать, со сменой ведущего; повторить перебрасывание мяча друг другу; закрепления умения принимать правильное положение при прыжках, в метании вдаль, ползании на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Юмор в нашей жизни»	«Тайна третьей планеты» (космос)	«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»	«Книжка неделя»
Вводная часть	Ходьба перекатом с пятки на носок, боковой приставной шаг с полуприседом, с перестроением в пары. Бег со сменой ведущего, в разных направлениях по сигналу.			
ОРУ	Комплекс с гантелями			
Основная часть	Ходьба по доске, прокатывая мяч перед собой из положения наклон вперёд. Прыжки через валики (расстояние 40 см.) Подлезание под шнур правым и левым боком.	Ходьба по доске, подбрасывая и ловя мяч двумя руками. Прыжки с места на ориентир (раст.40 см.). Бросание мяча способами: от груди, снизу, из-за головы (работа в парах)	Прыжки с разбега вверх, доставая висящий предмет. Бросание мяча о стену и его ловля. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой) .	Ходьба по доске в полном приседе, руки на коленях . Метание набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, толкая мяч

				головой перед собой.
Заключительная часть	П/и «Кто быстрее?» (бег на скорость разными способами). Мп/и «Летает – не летает»	С/у «Ракета» (профилактика сохранения осанки). Релаксация «Космос»	П/и «Гори, гори ясно» (бег в противоположном направлении). Ходьба в колонне по одному	П/и «Ловишки с лентами» (бег с увертыванием от ловящего). С/у «Ёжики»

Старший дошкольный возраст

Октябрь

Задачи: Способствовать обучению с поворотом «кругом»; упражнению в энергичном отталкивании в прыжках; ползанию по скамейке; в ходьбе по скамье с выполнением задания; в умении владеть мячом; закреплению навыков ходьбы и бега по кругу, в две колонны, с преодолением препятствий.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Старикам везде у нас почет»	«Осень»	«Страна, в которой я живу»	«Мир вокруг нас» (транспорт)
Вводная часть	Ходьба с поворотом «кругом» по сигналу, выполняя подражательные движения, с перестроением в две колонны. Бег со сменой ведущего по сигналу, с преодолением препятствий.			
ОРУ	Комплекс с мячом			
Основная часть	Подскоки на месте и в движении одна нога вперёд, другая – назад. Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками (не менее 10 раз). Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.	Ходьба по верёвке, выложенной «змейкой», с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах последовательно из обруча в обруч. Бросание мяча о землю и его ловля (10 раз подряд).	Ходьба по скамье, выполняя один глубокий присед на середине. Прыжки на двух ногах двигаясь «змейкой» между кеглями. Работа в парах – бросание мяча друг другу с хлопком.	Игровые упражнения: «Перепрыгни через бревно» (прыжки через бревно на двух ногах, опираясь на него руками). -«Гусеница» (ползание на четвереньках в колонне, держа друг друга за ноги). -«кто дальше бросит» (метание мешочков вдаль). Эстафеты: -«Бег крабиков» -«Весёлый мяч» -«Дорожка с препятствием»
Заключительная часть	П/и «Разноцветный мячик» (бег врассыпную, остановка по сигналу). Мп/и «Съедобно - не	П/и «Кто быстрее?» (разные виды движений на скорость). Мп/и «Лови – бросай» (называя приметы осени)	П/и «Хвост дракона» (движение, держа друг друга за плечи в колонне по одному.)	

	съедобно»		Мп/и «Гномы-Великаны»	
--	-----------	--	-----------------------	--

Ноябрь

Задачи: Способствовать ознакомлению с ползанием способом «крабик» спиной вперёд, с прыжками на одной ноге; упражнению в сохранении равновесия, в прыжках, бросании мяча; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развитию координации движений; закреплению навыка перестроения во время движения, с изменением направления по сигналу, с изменением вида движения по сигналу.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мир вокруг нас» (одежда, обувь)	«Моя малая родина»	«Мир игры»	«День матери»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному и парами в полуприседе, с разным положением рук. Бег по кругу и по диагонали, боковой галоп, в чередовании с прыжками			
ОРУ	Комплекс с массажным мячиком			
Основная часть	Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперёд и через линии (расст. 30см). Метание мешочка вдаль одной рукой.	Ходьба по скамье с поворотом кругом на середине. Прыжки в длину с места. Подлезание под дуги правым и левым боком. Бросание и ловля большого мяча разными способами в парах.	Бег вверх и вниз по наклонной доске (край доски поднят на высоту 30см.). Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Ползание «крабик» с опорой на ладони и ступни спиной вперёд.	Игровые упражнения: -«Лови-бросай» (работа мячом на месте) -«Ты мне, я тебе» (работа с мячом в паре) -«Самый ловкий» (работа с мячом в движении)
Заключительная часть	п/и «Выжигалы» (бег с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от мяча)	П/и «Баба Яга» (прыжки на двух ногах в круг и из круга). Игра м/п «Съедобно-не съедобно»	П/и «Мой весёлый звонкий мяч» (бросание мяча вдаль разными способами и бег за ним из разных стартовых положений). Релаксация «Солнышко и тучка»	Эстафеты: «Чья команда быстрее?» -прыжки на левой и правой ногах -бег на скорость до ориентира -ходьба по скамье, с поворотом на середине

Декабрь

Задачи: Способствовать ознакомлению с прыжками в полном приседе; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие; развитию координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнению в прыжках, в работе с мячом; закреплению
--

навыков ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега в разном темпе, соблюдая дистанцию.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мой мир»	«Начало зимы»	«К нам приходит Новый год»	«Творческие каникулы»
Вводная часть	Ходьба с поворотами вправо, влево, перекатом с пятки на носок. Ходьба и бег «змейкой». Бег с подниманием прямых ног «ножницы», в быстром и медленном темпе.			
ОРУ	Комплекс парами			
Основная часть	Ходьба по скамье с бросанием и ловлей мяча. Прыжки «лягушка» (в полном приседе с широко разведёнными коленями). Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Ползание на ладонях и ступнях «по медвежьей» по лежащей на полу лесенке.	Ходьба по скамье, перешагивая через набивные мячи. Спрыгивание с высоты 30 см в обозначенное место на полусогнутые ноги. Отбивание большого мяча от пола одной рукой. Лазание по гимнастической скамье на четвереньках, толкая мяч головой.	Ходьба по скамье, раскладывая и собирая предметы. Прыжок на предмет высотой 20см. с места. Работа с мячом в парах – бросание и ловля мяча разными способами. Ползание по скамье лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Игровые упражнения -«Попади в цель» (катывание мяча в ворота с попаданием в кегли); -«Лягушки и цапля» (действие по сигналу, прыжки в полном приседе); Эстафеты: -бег по скамье и спрыгивание на полусогнутые ноги; -отбивание мяча от пола в движении до ориентира; - ходьба по скамье, собирая раскладывая и предметы
Заключительная часть	«Выжигалы». Упражнение «Петушок»	П/и «Хвост дракона». Релаксация «Холодно – жарко»	П/и «Ловишка с лентами». Игра м/п «Гномы – великаны»	

Январь

Задачи: Способствовать ознакомлению с прыжками в высоту с небольшого разбега; упражнению в овладении навыками в работе с мячом; развитию координации в упражнениях на возвышенной ограниченной поверхности; закреплению умения перестраиваться из 1 колонны в 2 по ходу движения, в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема		«Рождественское чудо»	«Я и мои друзья»	«Мир вокруг нас» (мебель)
Вводная часть	Ходьба с перестроением в две-три колонны, с выполнением подражательных движений. Бег в чередовании с прямым и боковым галопом, с преодолением препятствий.			
ОРУ	Комплекс с мячом			

Основная часть		Ведение мяча попеременно правой и левой руками. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. Ползание по наклонной доске на четвереньках.	Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча из руки в руку над головой. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	Игровые упражнения -Прыжки на батуте, на двух и на одной ноге; -Прыжки через препятствия (высота 30см) с небольшого разбега; -Прыжки в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги С/у «Цапля» (стойка на одной ноге по сигналу)
Заключительная часть		«Выжигалы» (бег с одной стороны площадки на другую, уворачиваясь от мяча). Мп/и «Летает – не летает»	П/и «Кто быстрее?» ((разные виды движений на скорость). Игра м/п «Лови – бросай» (бросание мяча уже знакомыми способами).	

Февраль

Задачи: Способствовать ознакомлению ходьбе в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ноги попеременно в сочетании с глубоким приседом, прыжкам через короткую скакалку; упражнению в перестроении в колонну по два в беге, в прыжках, в работе с мячом, в разных видах работы с обручем; закреплению навыка энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия, сохранению осанки при ходьбе.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Профессии родителей»	«Зима»	«Защитники Отечества»	«Красота природы»
Вводная часть	Ходьба «Выпад», приставным боковым шагом с приседанием, мелким и широким шагом; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; с перестроение в колонне по 2.			
ОРУ	Комплекс ору с гимнастической палкой			
Основная часть	Прыжки с мячом, зажатым между колен (раст. 5-6м). Отбивание мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ползание способом	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд, вращая вперёд. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки.	Ходьба по шнуру, лежащему «змейкой» прямо и боковым шагом. Пролезание сквозь «туннель» на четвереньках. Прыжок в глубину с	Игровые упражнения -Прыжки на батуте способом «ножницы»; -Прыжки через препятствия (высота 35 см) с небольшого разбега;

	«крабик» с мячом на животе.	Прокатывание обручей друг к другу (работа в парах).	высоты 40 см в обозначенное место.	-Прокатывание обруча прямо и бег за ним; -Вращение обруча на талии; -Ходьба по обручу боковым приставным шагом;
Заключительная часть	П/и «Разноцветный мячик» (бег врассыпную, остановка по сигналу). Ходьба в колонне по одному	П/и «Два Мороза» (бег с одной стороны группы на другую). Релаксация «Мороженное»	П/и «Чья команда быстрее построиться?» (ориентация в пространстве, действие по сигналу).	

Март

Задачи: Способствовать обучению запрыгивания на батут с небольшого разбега; упражнению в отталкивании одной ногой и приземлении на две полусогнутые ноги при прыжках в высоту, развитию координации движений в упражнении с мячом; закреплению навыка сохранения равновесия при упражнениях на возвышенной ограниченной поверхности, перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении.

Организация детской деятельности

№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Тема	«Красота в искусстве и жизни»	«Весна» (деревья)	«Книжника неделя»	«Скоро в школу»	«Мир вокруг нас» (комнатные растения)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонне по два в движении, выполняя задание. Бег с преодолением препятствий, с высоким подниманием колен, «змейкой» без ориентиров. Деление на три команды расчётом на 1-2-3.				
ОРУ	Комплекс ору с обручем				
Основная часть	Ходьба по скамье, на середине сделать упр. «пистолет». Прыжки «лягушка» (в полном приседе с опорой на руки и стопы). Ползание на четвереньках с подползанием под скамейкой на животе.	Бег по наклонной доске вверх, с переходом на скамье. Прыжки в длину с места. Прыжки через барьер с небольшого разбега. Прыжки на батуте (запрыгивание на батут с небольшого разбега).	Прыжки в высоту с разбега (высота 40см.). Бросание мяча об пол и его ловля с поворотом «кругом» на месте. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши перед грудью и за спиной.	Эстафеты: Прыжки на правой ноге до ориентира, обратно – на левой ноге. Отбивание мяча в движении до ориентира и обратно. Ползание способом «крабик» в быстром темпе до ориентира	Бег по наклонной доске вверх – вниз. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Отбивание мяча на месте и в движении одной рукой.

Заключительная часть	П/и «Баба Яга» Ходьба в колонне по одному	П/и «Выжигалы» (выполняя правила) Упр. «Ёжик»	Мп/и «Летает – не летает» . Поворот «Кругом» через левое плечо	и обратно.	П/и «Выжигалы». Мп/и «Летает – не летает»
-----------------------------	--	---	--	------------	--

Апрель

Задачи: Способствовать обучению ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка»; Упражнению в прыжках с продвижением вперёд; в беге с выполнением заданий; прыжках через короткую скакалку; сохранению равновесия при ходьбе по канату; Закреплению ходьбы с изменением направления, навыка ведения мяча, метания мяча вдаль.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Юмор в нашей жизни»	«Тайна третьей планеты»	«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»	«Дружат дети всей Земли»
Вводная часть	Ходьба с изменением направления, врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении. Бег в умеренном темпе (1,5 мин); бег с перепрыгиванием через валики; по ограниченной поверхности (по доске). Перестроение расчётом на «1-2»			
ОРУ	Комплекс ору с гантелями			
Основная часть	Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. Прыжки на двух ногах по прямой с мячом, зажатым между колен. Ведение мяча по скамейке. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.	Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. Ведение мяча между предметами	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы вдаль. Лазание по скамейке с мешочком на спине . Прыжки на месте через скакалку произвольным способом. Ходьба приставным боковым шагом, по канату, руки на поясе.	Игровые упражнения: п/и «Кто быстрее?» п/и «Хвост дракона» п/и Ловишка с лентами» Эстафеты: -Прыжки через канат в левую и правую сторону на одной ноге -Прыжки через обруч как через скакалку -бег парами
Заключительная часть	П/и «Охотник и зайцы» Поворот «Кругом» через левое плечо	П/и «Космонавты» Релаксация «Космос»	П/и «День – ночь» Ходьба в колонне по одному	

Подготовительная к школе группа

Октябрь

Задачи: Способствовать обучению прыжкам вверх из глубокого приседа, смене ведущего во время бега; упражнению в сохранении равновесия в прыжках, бросании мяча, в приземлении на полусогнутые ноги, в ползании разными способами; в развитии координации движений; закреплению навыка ходьбы и бега с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, боковым галопом.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Осень. Осенние настроения»	«Уборка урожая»	«Страна, в которой я живу, и другие страны»	«День пожилого человека»
Вводная часть	Ходьба в колонне с выполнением заданий, подражательных движений. Бег «змейкой» и по диагонали, со сменой ведущего по сигналу, в чередовании с боковым галопом, с высоким подниманием колен			
ОРУ	Комплекс ору с мячом			
Основная часть	Прыжок вверх с разбега, доставая предмет на высоте 25-30см. выше руки ребёнка. Подлезание под дуги правым и левым боком, двигаясь в полном приседе. Прыжок вверх с прогибанием спины из полного приседа.	Прыжки через скакалку. Отбивание мяча от пола двигаясь в колонне. Ходьба по скамье боковым приставным шагом, руки в замке за головой. Ползание способом назад на четвереньках. Прыжки через набивные мячи (5шт. раст.50см) с небольшого разбега.	Ходьба по скамье с поворотом кругом на середине. Ползание по-пластунски на животе, проползая под дугами. Прыжки через барьеры высота 40см., раст.60см) с небольшого разбега. Прыжки на батуте способом: ноги вместе - ноги врозь.	Эстафеты: -«Попрыгаем» прыжки на двух ногах с продвижением вперёд -«Весёлый мяч» ведение мяча одной рукой -«Бег крабиков» ползание с опорой на ступни и ладони животом вверх -«Котята» ползание на четвереньках -«Самый быстрый» бег на скорость
Заключительная часть	П/и «День – ночь» Мп/и «Летает – не летает»	П/и «Ловишки слентами» Мп/и «Съедобно – не съедобно»	П/и «Хвост дракона» Ходьба в колонне по одному	Мп/и «Красный, жёлтый, зелёный»

Ноябрь

Задачи: Способствовать обучению точности подачи мяча, соотношению своего шага с шагом напарника; упражнению в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под дугу; в сохранении равновесия при движении на возвышенной ограниченной поверхности; закреплению навыка ходьбы и бега парами, со сменой направления, действуя по сигналу.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мир вокруг нас»	«Моя малая родина»	«Мир игры»	«День матери»

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному и парами, выполняя подражательные движения, в чередовании с боковым галопом, со сменой направления по сигналу.			
ОРУ	Комплекс ору с флажками			
Основная часть	Прыжки через скамейку. Ведение мяча с продвижением вперед. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч . Бег по наклонной доске вверх – вниз.	Ходьба по скамье с подниманием прямой ноги и хлопком в ладоши под ней. Прыжки длину с места. Подползание под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. Бросание и ловля мяча разными способами на месте и в движении.	Работа с мячом в парах: -бросание мяча на месте (раст. 3м) способами: снизу, от груди, из-за головы, с отскока от пола и его ловля -двигаясь медленным бегом, бросать мяч от груди и с отскоком от пола -двигаясь боковым галопом бросать мяч от груди и снизу	Ходьба по скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. Спрыгивание со скамейки на мягкое покрытие. Ходьба по канату по-медвежьей (ступни на канате, ладони справа и слева от каната).
Заключительная часть	П/и «Выше ноги от земли» Мп/и «Замри»	С/у с мячом по желанию Ходьба в колонне по одному		П/и «Тише едешь, дальше будешь»

Декабрь

Задачи: Способствовать обучению группирования при выполнении кувырка, обращать внимание на исходное положение, ползанию с опорой на согнутые в локтях руки без помощи ног; упражнению в прыжках через скакалку, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие; закреплению навыка ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; выполнения разных видов прыжков, приземления на полусогнутые ноги.				
Организация детской деятельности				
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мой мир»	«Начало зимы»	«К нам приходит Новый год»	«Творческие каникулы»
Вводная часть	Построение в шеренгу, колонну, выполнение команд: равняйся, смирно, расчёт по порядку, поворот направо. Ходьба с заданиями. Бег в чередовании с подскоками, с изменением темпа, с преодолением препятствий, парами.			
ОРУ	Комплекс ору в парах			

Основная часть	Ходьба на носках «змейкой» между предметам руки в замке за головой. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске (высота 10см.). Бросание мяча вверх и его ловля, двигаясь прямо и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Кувырок вперёд с помощью педагога. Спрыгивание с высоты 40 см, приземляясь на полусогнутые ноги. Пролезание в обруч прямо и боком. Бросание и ловля мяча разными способами в парах в движении.	Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки через короткую скакалку с на месте на одной ноге. Ползание «крокодил» Кувырок вперёд.	Игровые упражнения с обручем: - вращение обруча на талии, кто дольше прокрутит обруч - прыжки через обруч как через скакалку - ходьба по обручу боковым приставным шагом Кувырок вперёд Бег врассыпную по сигналу с увёртыванием от ловящего
Заключительная часть	П/и «Ловишка с лентами»	С/у с мячом по желанию Ходьба в колонне по одному	Мп/и «Гномы – Великаны»	

Январь

Задачи: Способствовать ознакомлению с разнообразным видом прыжков; развитию чувства равновесия и координации при движении по ограниченной поверхности; упражнению в спрыгивании с батута без остановки перед прыжком, обращать внимание на И. П. при метании мешочка вдаль; закреплению перестроения из 1 колонны в 2 по ходу движения, навыки ходьбы с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема		«Рождественское чудо»	«Я и мои друзья»	«Мир вокруг нас»
Вводная часть	Ходьба с выполнением заданий, перестроением в колонну по два. Бег в колонне и врассыпную по сигналу, в чередовании с прыжками на одной ноге, с боковым и прямым галопом.			
ОРУ	Комплекс ору с мячом			
Основная часть		Прыжки на батуте любым способом. Прыжки через препятствия с небольшого (3-4 шага) разбега. Прыжки на одной ноге вдоль каната (2,5 – 3м).	Прыжки в высоту с разбега (40-50см). «Бег крабиков» на скорость. Ходьба по скамье боковым приставным шагом с мешочком на	Игровые упражнения с прыжками - прыжки по доске на одной ноге, руки на поясе - прыжки через бревно, опираясь о бревно руками и перенося две ноги

			голове. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Ползание по -пластунски под дугами (расстояние 50-60 см).	одновременно - прыжки на батуте способом ноги вместе – ноги врозь - прыжки через барьеры с небольшого разбега П/и «Кто быстрее?» С/у «Цапля»
Заключительная часть		П/и «Выжигалы» Поворот «Кругом» через левое плечо	П/и «Выжигалы» Мп/и «Летает – не летает»	

Февраль

Задачи: Способствовать обучению правильному положению руки для выбора направления и расчёта силы толчка при прокатывании обруча; упражнению в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в движении между предметами; закреплению умения энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках через препятствия, группироваться в пролезании в обруч; развитию ловкости, глазомера, мелкой и крупной моторики.				
Организация детской деятельности				
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Мир профессий»	«Зима»	«Защитники Отечества»	«Мир технических чудес»
Вводная часть	Построение в шеренгу, колонну, выполнение команд: равняйся, смирно, расчёт по порядку. Ходьба, выполняя подражательные движения. Бег в колонне по одному и враспынную. с поворотом «Кругом» по сигналу ,с ускорением и замедлением темпа.			
ОРУ	Комплекс ору с гимнастической палкой			
Основная часть	Эстафеты: - Ведение мяча между предметами до финиша, обратно прыжки с мячом, зажатым между коленями. - Ползание способом «крабик» с мячом на животе. - Прокатывание мяча пальцами из положения наклон вперёд . - Бросание мяча вверх с	Метание в цель с расстояния 4 м. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Прыжки с мячом, зажатым между колен 5м. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки. Пролезание в полном приседе в обруч, не касаясь верхнего края	Ползание сквозь «туннель» на четвереньках. Ходьба по канату боковым приставным шагом. Ходьба длинным шагом по ориентирам. Бег в быстром темпе по прямой, «извилистой», ограниченной дорожкам.	Прыжки через набивные мячи широко разводя ноги в стороны (4шт). Прыжки на батуте любым способом (по 5 прыжков), спрыгивание на полусогнутые ноги. Вращение обруча на талии. Прокатывание обруча в прямом направлении и бег за ним.

	хлопком в ладоши перед грудью и за спиной и его ловля .	обруча.		
Заключительная часть		П/и «Разноцветный мячик»	П/и «Чья команда быстрее построиться?»	Мп/и «Съедобно – не съедобно»

Март

Задачи: Способствовать обучению прыжкам способом «ножницы», сохранению темпа и направления при беге спиной вперёд; упражнению в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развитию координации движений в упражнении с мячом; закреплению навыка ходьбы с выполнением заданий, смены вида бега по сигналу;					
Организация детской деятельности					
№ под	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Тема	«Красота в искусстве и жизни»	«Мир вокруг нас»	«Книжника неделя»	«Скоро в школу»	«Мир вокруг нас» (комнатные растения)
Вводная часть	Построение в шеренгу, колонну, выполнение команд: равняйся, смирно, расчёт по порядку. Ходьба, с изменением направления по команде «Кругом», в полуприседе, скрёстным шагом. Бег в быстром и медленном темпе, в чередовании с боковым галопом, спиной вперёд.				
ОРУ	Комплекс ору с обручем				
Основная часть	Ходьба по скамье, приставляя пятку одной ноги к носку – другой. Прыжки через обруч как через скакалку. Проползание по пластунски под дугой. Прыжки на батуте любым способом спрыгивание на полусогнутые ноги.	Ходьба по скамье боковым приставным шагом, руки в замке за головой. Прыжки в длину с места. Запрыгивание на батут с 3-4 шагов и прыжки на двух ногах. Прыжки через барьер с небольшого разбега.	Прыжки в высоту с разбега (высота до 50 см). Бросание мяча об пол и его ловля, двигаясь боковым галопом. Отбивание мяча одной рукой, двигаясь лёгким бегом.	Эстафеты: - Ходьба по скамье, перекладывая малый мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной - Отбивание мяча от пола одной рукой в движении - Через обруч как через скакалку - бег с преодолением (перепрыгиванием)п репятствия	Прыжки в высоту (20см) боком, перебрасывая поочерёдно прямые ноги. Проползание на четвереньках под дугой, толкая головой мяч. Отбивание мяча одной рукой, двигаясь лёгким бегом, боковым приставным шагом. Ходьба в колонне по одному.
Заключительная часть	П/и «Найди свой домик»	П/и «Выжигалы» Мп/и «Летает – не летает»	Мп/и «Гномы – Великаны»		

Апрель

Задачи: Способствовать упражнению в ходьбе парами по ограниченной площади опоры, в ведении мяча в прямом направлении, в беге с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего (ускорением темпа) по сигналу; закреплению навыка метания в цель, прыжкам через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату, скамье; совершенствовать энергичное отталкивание и мягкое приземление при прыжках.				
Организация детской деятельности				
№ нод	1-2	3-4	5-6	7-8
Тема	«Юмор в нашей жизни»	«Тайна третьей планеты»	«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»	«Я и мои друзья»
Вводная часть	Ходьба с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу. Бег с преодолением препятствий, со сменой ведущего, врассыпную и в колонне по одному по сигналу.			
ОРУ	Комплекс ору с гантелями			
Основная часть	Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. Из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке). Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Прыжки через бревно с одной ноги на другую; на двух ногах. Ведение мяча между предметами, правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Ходьба по скамье, с перешагиванием через предметы и приседанием «пистолет» на середине.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча . Лазание по скамейке с мешочком на спине. Прыжки через скакалку произвольным способом. Ходьба боковым приставным шагом по канату.	Эстафеты: - прыжки из обруча в обруч, лежащие в шахматном порядке -прыжки на двух ногах по скамье, сохраняя равновесие -прыжки через короткую скакалку в беге Игровые упражнения п/и «Кто быстрее?» п/и «Выжигалы» п/и «Коршун и наседка» мп/и « Летает – не летает»
Заключительная часть	п/и «Цветной светофор»	П/и «Космонавты»	П/и «Рыбак и рыбки»	

Динамический час на улице
младшая группа

Месяц	Подготовительная часть	Основная часть
Октябрь	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем. Бег за катящимся предметом	- бросание малых мячей вверх «салют» - ползание по турнику «туннель» на четвереньках - остановка по сигналу
Ноябрь	Ходьба и бег в разных направлениях за воспитателем	- бросание шишек вдаль - пролезание сквозь препятствие - приседание после бега по сигналу «листочки летят» - прыжки через шнур
Декабрь	Ходьба за воспитателям по ориентирам. Бег с остановкой по сигналу	- прыжок вверх с касанием предмета «поймай снежинку» - метание снежков (мягких мячей) вдаль - медленное кружение на месте - ведение мягкого мяча клюшкой 2-3м. - катание кукол на санках
Январь	Ходьба и бег за воспитателем по кругу и по дорожке	- прыжки вокруг предмета на двух ногах - метание снежков в вертикальную цель - катание друг друга на санках - катание по ледяной дорожке, держа воспитателя за руки
Февраль	Ходьба «змейкой» за воспитателем. Бег по узкой дорожке	- знакомство с лыжами; ступающий шаг на месте; учить одевать и снимать лыжи - катание друг друга на санках - скользить по ледяной дорожке при поддержке за руки
Март	Ходьба с разным положением рук. Бег в быстром и медленном темпе	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд - бросание мяча (снежка) одной рукой вдаль - пролезание сквозь препятствие
Апрель	Ходьба и бег с выполнением заданий	- спрыгивание с высоты 15см. в глубину - катание мяча вдаль и бег за ним - лазание по гимнастической лесенке - ходьба по скамье - элементы игры «серсо» - набрасывание колец

Средняя группа

Месяц	Подготовительная часть	Основная часть
Октябрь	Ходьба с высоким подниманием колен. Прямой галоп.	- ходьба по гимнастической скамье - лазание по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт - ползание в полном приседе – работа на турнике «туннель»

		- элементы игры «футбол» - подача мяча ногой и бег за ним
Ноябрь	Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем.	- прыжок вверх с места «поймай снежинку» - бросание малых мячей вверх одновременно всей группой - ведение мягкого мяча клюшкой - ходьба по гимнастической скамье
Декабрь	Ходьба и бег боковым приставным шагом	- катание на санках друг друга - метание снежков (мягких мячей) вдаль - скольжение по ледяной дорожке при поддержке за руки - упражнения на лыжах на месте
Январь	Ходьба с разным положением рук. Бег со сменой ведущего по сигналу.	- ведение шайбы по прямой и вокруг предмета - метание снежков в горизонтальную цель - катание по ледяным дорожкам после разбега - везти одни санки вдвоём
Февраль	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	- катание по ледяным дорожкам после разбега - ходьба скользящим и ступающим шагом на лыжах - ведение шайбы «змейкой» вокруг предметов - метание снежков в вертикальную цель
Март	Ходьба и бег, выполняя подражательные движения	- прыжки в высоту 25см. с места - бросание мягких мячей (снежков) через верёвку - ходьба по гимнастической скамье - кружение на месте с приседанием по сигналу
Апрель	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу	- бросание мяча через сетку – элементы игры «пионербол» - лазание по гимнастической стенке; переход с пролёта на пролёт - вис на перекладине; - прыжки в высоту (20см.) с небольшого разбега - прыжки через скакалку

Старшая группа

Месяц	Подготовительная часть	Основная часть
Октябрь	Ходьба и бег в разных направлениях.	-прыжки через короткую скакалку; -ходьба и бег по ограниченной поверхности; -лазание по турнику «Радуга» -работа с мячом – перебрасывание мяча через сетку;
Ноябрь	Ходьба с разным положением рук. Бег в быстром и медленном темпе.	-прыжки в высоту с разбега; - лазание по гимнастической стенке, переходя с пролёта на пролёт; -метание набивного мяча вдаль; -лазание по турнику «Туннель» на четвереньках;

		-удары по катящемуся мячу ногой;
Декабрь	Ходьба и бег мелким и широким шагом	- катание на санках друг друга - метание снежков (мягких мячей) вдаль - скольжение по ледяной дорожке после небольшого разбега - ходьба на лыжах скользящим шагом
Январь	Ходьба скользящим шагом. Боковой и прямой галоп.	- ведение шайбы клюшкой толчками по прямой - метание снежков в горизонтальную цель - катание по ледяным дорожкам в полуприседе - свободная ходьба на лыжах и повороты переступанием
Февраль	Ходьба и бег со сменой направления по сигналу.	- катание по ледяным дорожкам в полном приседе - катание на санках, отталкиваясь руками - ходьба скользящим шагом на лыжах, обходя препятствия - ведение шайбы без отрыва от клюшки «змейкой» вокруг предметов - метание снежков в вертикальную цель
Март	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу	- прыжки в высоту с разбега - бросание мягких мячей (снежков) вдаль разными способами - ходьба по гимнастической скамье, с выполнением заданий -передача и приём мяча (шайбы) друг другу
Апрель	Ходьба и бег парами	- бросание мяча через сетку (согласованная работа в команде) - лазание по гимнастической стенке, переход с пролёта на пролёт, спуск по диагонали - подтягивание на турнике (попытка) - прыжки в длину с места

Подготовительная группа

Месяц	Подготовительная часть	Основная часть
Октябрь	Ходьба и бег с преодолением препятствий	-прыжки через короткую скакалку; -«футбол» - учебная игра; -лазание по турнику «Радуга» чередующим шагом - перебрасывание мяча через сетку – «пионербол» -работа на турнике «рукоход»;
Ноябрь	Ходьба и бег с разным положением рук и ног	-прыжки в высоту с разбега; - лазание по гимнастической стенке, спускаясь по диагонали; -метание набивного мяча вдаль; -лазание по турнику «Туннель» в полном приседе;

		-«футбол» - учебная игра
Декабрь	Ходьба и бег с преодолением препятствий	- катание на санках друг друга - метание снежков (мягких мячей) вдаль правой и левой рукой - скольжение по ледяной дорожке с разным положением рук - ходьба на лыжах скользящим шагом на согнутых ногах -ведение шайбы клюшкой и бросок шайбы в ворота
Январь	Ходьба и бег парами, выполняя задания	- учебная игра «хоккей» - метание снежков в горизонтальную цель - катание по ледяным дорожкам в полуприседе, присесть и снова вставать - свободная ходьба на лыжах и повороты переступанием -игровые задания с санками
Февраль	Ходьба и бег в чередовании с другими видами движений	- катание по ледяным дорожкам в полном приседе - катание на санках, отталкиваясь руками - ходьба скользящим шагом на лыжах, обходя препятствия «змейкой» - учебная игра «хоккей» - метание снежков в вертикальную цель
Март	Ходьба и бег с выполнением подражательных движений.	- прыжки в высоту с разбега - бросание мягких мячей (снежков) вдаль разными способами - ходьба по гимнастической скамье, с выполнением заданий - учебная игра «хоккей»
Апрель	Ходьба и бег с преодолением препятствий	- учебная игра «пионербол» - лазание по гимнастической стенке, переход с пролёта на пролёт, спуск по диагонали - подтягивание на турнике - прыжки в длину с места -учебная игра « футбол»

Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представляют собой характеристики возможных достижений воспитанников к концу возрастного периода с 2 до 7 лет.

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительная к школе группа
Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм	Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения	У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

Система мониторинга результатов освоения дошкольниками основной образовательной программы дошкольного образования

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей.

	Наименование	Срок	Ответственные
Результаты освоения рабочей программы	«Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников» В.И. Усаков.	октябрь, май	Инструктор по физической культуре

Организационный раздел

Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.

см. образовательную программу дошкольного образования «Детство», стр. 233

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Дошкольный возраст. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды см. образовательную программу дошкольного образования

«Детство» стр. 286.

Список используемой литературы:

1. Образовательная программа ДОУ.
2. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. «Детство» Образовательная программа дошкольного образования. - С Пб.: «Детство – Пресс» 2014
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам»: Программа и программные требования. – М.: Гуманит центр ВЛАДОС, 1999
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»: Планирование и конспекты. – М.: Т Сфера, 2007
5. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет»: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. - М.: Просвещение, 2007г.
6. Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. «Физическое развитие»: Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство». – Волгоград: Учитель, 2015
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам. Средний возраст»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит центр ВЛАДОС, 2000

