

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 «Лучик»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «06» 09 2022г. № 14

Заведующий  Е.В.Рогатюк



Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»

(Рабочая программа составлена на основе
комплексной образовательной программы «Детство»
под ред. В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой)

на 2022-2023 учебный год

Тамбов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

Пояснительная записка.

- 1.1 Цели и задачи Программы.
- 1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- 1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.
- 1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

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

2.1.1 - Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 2-3 лет;

2.1.2 - Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 3 – 4 лет;

2.1.3 - Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 4 - 5 лет;

2.1.4 - Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5 - 6 лет.

2.1.5 - Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6-7 лет.

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

2.3 Интеграция образовательных областей.

2.4 Взаимодействие со специалистами.

2.5 Взаимодействие с родителями.

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы.

3.2 Организация двигательного режима.

3.3 Система мониторинга.

3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь.

3.5 Программно-методическое обеспечение.

4. Приложение

Календарно- тематическое планирование ООД «Физическое развитие» по всем возрастным группам.

Планирование физкультурных праздников и досугов.

Планирование подгрупповой физкультурно-оздоровительной деятельности.

План работ с родителями.

1. Целевой раздел

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", вступивший в силу с 1 сентября 2013 г.
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155.
 3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014.
 4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 года №26
 5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 47 «Лучик» г. Тамбова (№ 3791 от 15.05.2015г.)
 6. Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
- Программа по реализации организованной образовательной деятельности «Физическое развитие» разработана на основе:
- Примерной основной общеобразовательной «Детство» (под редакцией Т.И.Бабаевой и др.)
- При реализации основной образовательной программы используются парциальные программы:
- программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!» М.Л. Лазарев;
 - программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушина,
 - программа «Физическая культура дошкольников» Л.Д. Глазырина

1.1 Цели и задачи Программы

Цель программы – совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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.

1.2 Принципы и подходы

в организации образовательного процесса:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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 показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние 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, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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 еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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 организованной образовательной деятельности по физической культуре.

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

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их 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.

1.4 Планируемые результаты освоения программы.

Конечным результатом освоения Образовательной Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Целевые ориентиры в первой младшей группе:

- 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 двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целевые ориентиры во второй младшей группе:

- 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.

Целевые ориентиры в средней группе:

- 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.

Целевые ориентиры в старшей группе:

- 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

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

2.1.1 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения чаще непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их детям, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в шеренгу, врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей 3-4 лет.

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:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями,

тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо,

налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и

где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей 4-5 лет.

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:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. 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.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по

кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знаковых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки

лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе 3-4 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей 5-6 лет

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:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. 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.
9. 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.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна

нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей 6-7 лет.

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:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. 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.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно

организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц

плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к

плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в

ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

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

3-4 года

- организованная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет

- организованная образовательная деятельность ;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течении дня.

5-7 лет

- организованная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 9 мин. - 1-я младшая группа
- 13 мин. - 2-я младшая группа
- 18 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа.
- 30 мин.- подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа.
- 3 мин.- подготовительная к школе группа.

(разминка):

- 1 мин. - 1-я младшая группа,
- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа.

3 мин.- подготовительная к школе группа.

Основная часть

(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

7 мин. - 1-я младшая группа,

9 мин. - 2-я младшая группа,

13 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа.

21 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть

(игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа.

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем или инструктором по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов физкультурного занятия на улице инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка

(различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка

(развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

16 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется **6 основных форм** организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают **разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:**

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств:

- **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

- **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами.
- **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
- **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также

воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни следующими средствами:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; с упражнения в группировке; перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в

коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

В основу построения образовательного процесса положен принцип комплексно-тематического планирования, который обеспечивает интеграцию содержания образовательных областей

Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса для детей 2-3 лет

Месяц	Неделя	Тема недели
Сентябрь	1-2	Детский сад
	3-4	Мы едем-едем-едем (транспорт)
Октябрь	1-2	Осень
	3-4	Фрукты. Овощи
Ноябрь	1-2	Домашние животные
	3-4	В гостях у сказки
Декабрь	1-2	Мебель
	3-4	Зима. Новый год
Январь	1-2	Здоровый малыш
	3-4	Дикие животные
Февраль	1-2	Русское народное творчество
	3-4	Игрушки
Март	1-2	О любимых мамах
	3-4	Посуда
Апрель	1-2	Весна
	3-4	Птицы
Май	1-2	Одежда. Обувь
	3-4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса
для детей 3-7 лет**

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1 неделя	Страна знаний (ст. возр.). До свидания, лето! (мл., ср. возр.)
	2 неделя	Мой любимый детский сад
	3 неделя	Транспорт. Правила дорожного движения
	4 неделя	Подарки осени (овощи, фрукты, хлеб, ягоды, грибы)
Октябрь	1 неделя	Золотая осень (живая природа)
	2 неделя	Водный мир. Рыбы.
	3 неделя	Мир музыки
	4 неделя	Птицы осенью
Ноябрь	1 неделя	Моя родина – Россия! (ст.возр.), Сказочная страна(мл.,ср. возр.)
	2 неделя	Осенины (неживая природа)
	3 неделя	Моя семья
	4 неделя	Я – человек!
Декабрь	1 неделя	Предметы рукотворного мира
	2 неделя	Одежда. Обувь.
	3 неделя	Зимовье зверей (дикие животные)
	4 неделя	Новый год
Январь	1 неделя	Неделя спорта
	2 неделя	Животные разных стран
	3 неделя	Продукты питания. Посуда.
	4 неделя	Зимние забавы
Февраль	1 неделя	Мой город. Моя улица.
	2 неделя	Дом. Мебель.
	3 неделя	День защитника Отечества. Военные профессии.
	4 неделя	Истоки русской национальной культуры.
Март	1 неделя	Домашние животные
	2 неделя	Женский праздник
	3 неделя	Земля – наш дом!
	4 неделя	Неделя театра
Апрель	1 неделя	Природа просыпается. Весна.
	2 неделя	Этот загадочный космос!
	3 неделя	Неделя детской книги
	4 неделя	Осторожно, улица!
Май	1 неделя	Цветы. Насекомые.
	2 неделя	Праздник победы.
	3 неделя	Неделя здоровья.
	4 неделя	Здравствуй лето – отдыхает вся планета!

2.4 Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

2.5 Взаимодействие с родителями.

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.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- консультации,
- родительские собрания,
- оформление информационных стендов,
- организация выставок детского творчества,
- приглашение родителей на детские праздники,
- создание памяток, рекомендаций.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

3. Организационный раздел

3.1 Организация рациональной двигательной активности

детей - важнейшее условие всестороннего развития и воспитания ребенка. Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций, терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Чтобы обеспечить достаточное время физической активности детей, нами составлена модель двигательной активности ребенка в течение недели.

Возраст детей	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ОД(физическое развитие)	2р.х 9мин.	3р.х 13 мин.	3р. х 18 мин.	3р. х 22 мин.	3р. х 30 мин.
Утренняя гимнастика	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 10 мин.	ежедневно 10 мин.
Гимнастика пробуждения	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 5-10 мин.	ежедневно 7-10 мин.	ежедневно 10 мин.	ежедневно 10 мин.
Подвижные игры	ежедневно 5-9 мин.	ежедневно 6-10 мин.	ежедневно 10-15 мин.	ежедневно 15-20 мин.	ежедневно 15-20 мин.
Двигательная пауза	ежедневно между ООД 5-7мин	ежедневно между ООД 5-7мин.	ежедневно между ООД 5-7 мин.	ежедневно между ООД 7-10мин.	ежедневно между ООД 5-7мин.

Самостоятель ная двигательная активность детей	ежедневно, характер продолжитель ности зависит от инд. особенн остей детей.	ежедневно, характер продолжительн ости зависит от инд. особенностей детей	ежедневно, характер продолжительн ости зависит от инд. особенностей детей	ежедневно, характер продолжител ьности зависит от инд. особенносте й детей	ежедневно, характер продолжител ьности зависит от инд. особенност й детей
--	---	---	---	---	--

3.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы «Детство» и соответствует:

- ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- примерному Порядку разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Методы мониторинга:

- Формализованные методы: тесты, методы проективной техники и психофизиологические методы.
- Малоформализованные методы: наблюдение, беседа, анализ продуктов детской деятельности.

Этапы мониторинга:

1. Определение объекта и цели мониторинга, формулирование эталона, определение критериев и показателей, диагностических методов.
 2. Практический сбор информации об объекте мониторинга.
 3. Обработка и анализ полученной, а также уже имеющейся информации из существующих источников.
 4. Интерпретация и комплексная оценка объекта на основе полученной информации, прогноз развития объекта.
 5. Принятие управленческого решения об изменении деятельности.
- По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКТ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года.

Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психофизических качеств. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных психофизических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определить, за счет чего был достигнут прирост:

за счет естественного роста;

за счет увеличения естественной двигательной активности;

за счет естественного роста и целенаправленной системы

физического воспитания;

за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ.

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сгибание	М	-	15-18	17-20	20-22	23-26
туловища	Д	-	11-14	14- 16	18-20	21-23
Быстрота (сек.)	М	11,0- 9,0	10,5- 8,8	9,2- 7,9	8,4- 7,6	8,0- 7,4
Бег на 30 м	Д	12,0- 9,5	10,7- 8,7	9,8- 8,3	8,9- 7,7	8,7- 7,3
Скоростно - силовые						

качества (см)						
1. Прыжок в длину с места	М	47,0-	53,5-	81,2	86,3-	94,0-
	Д	67,5	76,6	-	108,7	122,4
		1,5-	51,1-	102,4	77,7-	80,0-
		1,9	73,9	66,0	99,6	123,0
				-94,0		
2. Прыжок в высоту с места	М	-	-	20,2	21,1-	23,8-
	Д	-	-	-25,8	26,9	30,2
				20,4	20,9-	22,9-
				-25,6	27,1	29,1
				187-	221-	242-
3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя	М	119-	117-	270	303	360
	Д	157	185	138-	156-	193-
		97-	97-	221	256	311
		133	178			
4. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-	2,5-	3,9-	4,4-	6,0-
	Д	3,6	4,1	5,7	7,9	10,0
		1,5-	2,4-	3,0-	3,3-	4,0-
		2,3	3,4	4,4	4,7	6,8
5. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2,0-	2,0-	2,4-	3,3-	4,2-
	Д	3,0	3,4	4,2	5,3	6,8
		1,3-	1,8-	2,5-	3,0-	3,0-
		1,9	2,8	3,5	4,7	5,6
Выносливость						

Бег на:	М	-	-	30,6		-
90 м	Д	-	-	-25,0	35,7-	-
120 м		-	-	-	29,2	41,2-
150 м				-	-	33,6
Ловкость (сек.)	М	-	8,5-	7,2-	5,0-	-
Бег на 10 м между предметами	Д	-	8,0	5,0	1,5	-
			9,5-	8,0-	6,0-	
			9,0	7,0	5,0	
Статическо е равновесие (сек.)						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3,3-	7,0-	40-60	-
	Д	-	5,1	1,8	50-60	-
			5,2-	9,4-		
			8,1	14,2		

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВЕННЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

Мониторинг проводится 2 раза в год. Уровень овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по каждому критерию оценивается от 1 до 5 баллов:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет только некоторые предложенные задания;
- 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания только с частичной помощью взрослого;
- 4 балла - ребенок выполняет частично самостоятельно, частично с помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 баллов - ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Итоговый уровень по образовательной области выводится как среднее значение по критериям. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения (т.е. итоговые уровни по образовательным областям) больше 3,5. Значения от 2,3 до 3,4 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и (или) органического генеза. Значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту.

3-4 года

Предложите ребёнку выполнить некоторые основные движения.

БЕГ

- 1. Пробежать быстро 10-20 метров.
- 2. Бегать непрерывно в течение 50-60 секунд.

ПРЫЖКИ

- 1. Энергично подпрыгивать на месте.
- 2. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий по очереди (расстояние между ними 25-30 см)
 - 1. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м)
 - 2. Спрыгивать с высоты 15-20 см.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ

1. Ползать на четвереньках между расставленными предметами, не задевая их.
2. Подлезать под предметы высотой 40 см.
3. Лазать по гимнастической стенке.

РАВНОВЕСИЕ

1. Проходить по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке.
2. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол.
3. 3. Стоять на одной ноге.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1. Прокатить мяч между предметами, не задевая их.
2. Попадать мячом в предметы (расстояние 1,5 м)
3. Бросать мяч о землю и ловить его.
4. Бросать мяч в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м)
5. Бросать мяч вдаль правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м)

4-7 лет

Определение уровня сформированности быстроты

Бег на 30 м

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина – 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Воспитатель по физической культуре проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет – комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по четыре раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад (по четыре раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога согнута в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в и.п. (по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по восемь раз).

После разминки детям 4-5 лет воспитатель по физической культуре предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет – до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем воспитатель по физической культуре с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Качественные показатели

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места.

Предварительная работа. В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгаю (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет – встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Воспитатель по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки.

Качественные показатели

Старший возраст

1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

2. Прыжок в высоту с места

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать, как зайчики, на месте; у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать, как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Воспитатель по физической культуре делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

3. Бросок набивного мяча

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50 см на расстоянии 5 м). Готовят три набивных (медицинских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

Методика обследования. В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет – отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, воспитатель предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

4. Метание мешочка с песком.

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят три мешочка с песком весом 200 г, мел.

Методика обследования. После разминки воспитатель предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска каждой рукой.

Осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели

Старший возраст

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Определение уровня сформированности выносливости

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м.

Методика обследования. Воспитатель по физической культуре проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша.

Определение уровня сформированности ловкости

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – два мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Воспитатель по физической культуре дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Воспитатель, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Оценка функции равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии,

пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Оценка координации движения

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Воспитатель по физической культуре предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет – отбивать мяч, не сходя с места.

Оценка силовых качеств.

Оценка силовых качеств проводится подсчетом количества подъемов туловища из положения лежа на спине.

Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленных суставах, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «марш!» ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 секунд.

Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Количество
Гимнастическая лестница (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Канат	2 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3 шт.
Мячи: • маленькие (теннисные), • средние (резиновые), • мячи большие • мячи большие надувные • для фитбола • мячи футбольные • мячи баскетбольные	шт. 22 шт. 11 шт. 5 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Гимнастический мат (длина 220 см)	4 шт.
Палка гимнастическая (длина 106 см)	20 шт.
Мешочки с песком	
Скакалка детская (длина 2,4 м)	5 шт.
Косички	
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 80 см) • средний (диаметр 60 см)	7 шт. 18 шт.
Конус с отверстиями , палками и обручами.	2 комплекта.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки на палке (длина 15 см)	30 шт.
Цветные флажки	34 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.

Наклонные доски	2 шт.
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Помпоны для ОРУ	50 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая большая	3 шт.
Корзина мал.	3 шт.
Свисток	2 шт.
Баскетбольные стойки	2 шт.
Баскетбольное кольцо	1 шт.
Доска	2 шт.
Клюшки хоккейные	4 шт.
Шайбы	4 шт.
Тенисные столы	2 шт.
Тенисные ракетки	4 шт.
Тенисный мяч	2 шт.
Набор «Ракетки бадминтонные с воланом»	2 шт.
Мягкий модуль «Горка»	2 шт.
Мягкие бумы	2 шт.
Мягкие кубы большие	2 шт.
Мягкие кубы мал.	2 шт.
Эстафетная палочка	2 шт.
Коврики для занятий	18 шт.
Тренажер детский	3 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.5 Программно-методическое обеспечение.

Комплексная программа	«Детство»: программа развития и воспитания детей в детском саду» (авт: В.И.Логинова, Т.И.Бабаева и др)
Парциальные программы	- «Физическая культура-дошкольникам» Л.Д.Глазырина - «Зеленый огонек здоровья» Картушина - «Здравствуйте» Лазарев
Технологии и пособия	- Программа «Физкультура от 3-х до 17» / Автор В.П.Щербаков, «Центр инновации в педагогике», М.;19 - Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос», М.; 2002. - Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004. - Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001. - Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000. - Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006 - Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999. - Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. - Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001. - С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. - Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.:

Скрепторий, 2004.

- Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.

- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.

- Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.

- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.

- Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.

- Физическая культура для малышей. Лайзане С.Я.1978г.

Спортивные праздники и развлечения. Лысова В., 2001г.

Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду», М., «Просвещение», 1986г.

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми » М., «Просвещение», 1988г.

- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева «Игры и развлечения на воздухе», М., «Просвещение», 1983г

- Здоровый дошкольник /Змановский Ю.Ф.

- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина

Ю.А.Кириллова . Комплексы упражнений и подвижный игр для детей от 3до 7 лет. СПб «Детство -Пресс» 2008

М.Ю.Картушина . Зеленый огонек здоровья.

Подготовительная группа СПб «Детство -Пресс» 20

Е.Ф. Желобкович . 150 эстафет для детей дошкольного
возраста. Москва. Скрипторий 2003. 2010г.

С.А.Левина . Релаксация для детей дошкольного
возраста. Мозайка-Синтез. 2008.

С.А.Подольская. Физкультминутки для ДОУ. Волго
2008.

**Перспективное планирование непосредственно образовательной
деятельности**

**по физическому развитию для детей 2-3 лет,
НОД «Развитие движений».**

Планирование организованной образовательной деятельности **«Развитие движений» для детей 2-3 лет**

Сентябрь

№ зан	Тема недели/ Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Детский сад. / «Наши малыши». Традиционное	Построение стайкой	Ходьба стайкой за воспитателем	Без предметов	Равновесие: ходьба по дорожке между веревочками (ш-30-35 см.)	«Бегите ко мне». «Пляшут малыши»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». С.7. Волгоград.: Учитель, 2017г.
3-4	Детский сад» «В гости к кукле Маше»/ сюжетно- игровое	Построение стайкой	Ходьба и бег стайкой за воспитателем	С погремушкой	Лазание: ползание на средних четвереньках до предмета	«Догони Машу»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 9
5-6	Мы едем, едем, едем./ «Цветные автомобили» сюжетно-игровое	Построение стайкой	Ходьба и бег стайкой за воспитателем	На стульчиках	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу	«По ровненькой дорожке»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 12
7-8	Мы едем, едем, едем «Веселый поезд»/ игровое	Построение враспынную	Ходьба и бег враспынную за воспитателем «Поезд»	—	Прыжки: на месте на двух ногах «Солнышко и дождик» Ползание: под дугой на средних четвереньках	«Бегите ко мне» «Мы топчем»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С.15

Октябрь

№	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Осень. «Осенняя прогулка»/ традиционное	Построение враспынную	Ходьба и бег враспынную за воспитателем с остановкой	С платочком	Лазание: по гимнастической стенке любым способом или по мягкому модулю-ступеньки	«Догоните мяч» «Все захлопали в ладони»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. С. 19
					Ползание: через веревку на двух	«Догоните меня»	Е.А. Мартынова, И.М.

	прогулка/ сюжетно-игровое	врасыпную	врасыпную за воспитателем с остановой	песком	ногах Метание: мешочка в горизонтальную цель (обруч)	«Ветерок»	Сучкова. С.23
5-6	Овощи, фрукты. «Во саду ли, в огороде»/ традиционное	Построение врасыпную	Ходьба и бег врасыпную за воспитателем, ходьба парами.	С погребушкой	Метание: мяча на дальность от груди	«Через ручеек»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 28
7-8	Овощи, фрукты. «Соберем урожай»/ игровое	Построение врасыпную	Ходьба и бег врасыпную за воспитателем, ходьба парами	—	Равновесие: ходьба по доске «По мостику», Прыжки: через веревку на двух ногах- «Через ручеек» Метание: мяча в горизонтальную цель (корзину) - «Сбор яблок»	«Солнышко и дождик» «Мы корзиночки несем»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 30

Ноябрь

№	Тема недели/ Вид ООД	Перестроение	Ходьба/ Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Домашние животные «Котят»/ сюжетно-игровое	Построение врасыпную	Ходьба и бег врасыпную за воспитателем,	С мячом	Равновесие: перешагивание через кубики. Метание: прокатывание мяча в парах из и.п. сидя	«Догоните Мурку» «Пузырь»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 35
3-4	Домашние животные «Петушок»/ сюжетно-игровое	Построение врасыпную	Ходьба и бег врасыпную за воспитателем	На стуле	Равновесие: ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки: на двух ногах на месте	«Петушок и кот»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 38, 48
5-6	В гостях у сказки «Курочка Ряба»/ сюжетно-игровое	Построение врасыпную, в круг	Ходьба и бег врасыпную, ходьба по кругу взявшись за руки	Без предметов	Метание: мешочка в горизонтальную цель (обруч) Ползание на четвереньках	«Солнышко и дождик»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 41
7-8	В гостях у сказки «Колобок»/	Построение врасыпную, в круг	Ходьба и бег врасыпную, ходьба по	—	Равновесие: ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки: в длину через	«Догони Колобка» «Пузырь»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 44

игровое	Перестроение	Ходьба и бег в кругу взявшись за руки	веревочки Лазание: ползание на четвереньках под дугу	
---------	--------------	---------------------------------------	---	--

Декабрь

№	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Мебель. «Цветные стульчики»/ традиционное	Построение в рассыпную	Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу	На стульях	Прыжки: на месте на двух ногах Метание: мешочка вдаль	«Самолеты»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 50
3-4	Мебель «Цветные стульчики»/ традиционное	Построение в рассыпную, в круг	Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу	На стульях	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке Лазание: по лестнице или по мягкому модулю «Ступени»	«Лошадки»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 50, 51
5-6	Зима. «В гости к Снеговика»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному	С мячом	Метание: бросание мяча двумя руками из-за головы Лазание: ползание на четвереньках под дугой	«Пузырь» «Найди снеговика»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 55
7-8	Зима. «Зимняя прогулка»/ игровое	Построение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному «По зимней дорожке шагают наши ножки»	—	Равновесие: ходьба по наклонной доске или мягкому модулю «Горка» вверх и вниз Прыжки: в длину с места на двух ногах «Через сугробы»	«Птички в гнездышках» «Лепим снеговика»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 57

Январь

№	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Дикие животные. «Зайчата»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочком	Метание: прокатывание мяча под дугой Лазание: по лестнице или по мягкому модулю «Ступени»	«Зайка в норке» «Зайка беленький сидит»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 60
3-	Дикие	Построение в	Ходьба и бег в	С платочком	Лазание: ползание на	«Догони мишку»	Е.А. Мартынова, И.М.

4	животные. «Медвежата»	колонну	колонне по одному	четвереньках по скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Снежная карусель»	Сучкова. С. 60, 61
---	--------------------------	---------	----------------------	--	-------------------	--------------------

Февраль

№	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Русское народное творчество. «Теремок»/ сюжетно- игровое	Построение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предметов	Метание: прокатывание мяча друг другу Ползание на четвереньках между двумя веревочками	«Лиса и зайцы» Найди мишку»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 72
3-4	Русское народное творчество. «Ладушки, ладушки»/ сюжетно- игровое	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предметов	Равновесие: ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки: в длину с места через две веревочки	«Кошка и мышки» «Коза»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 77
5-6	Игрушки/ традиционное	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному	С погремушкой	Прыжки: вверх до погремушки Ползание: на четвереньках по скамейке или доске	«Догони меня» «Мои ножки»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 80
7-8	Игрушки. «Мой веселый звонкий мяч»/ игровое	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному	—	Равновесие: ходьба по наклонной доске или мягкому модулю «Горка» вверх и вниз Прыжки: на двух ногах на месте и с продвижением вперед - «Мой веселый звонкий мяч» Метание: прокатывание мяча в парах Ползание: на четвереньках за мячом - «Догони мяч»	«Карусель»	См. конспект

Март

№	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	О любимых мамах/ традиционное	Построение в колонну, в круг, парами	Ходьба и бег в колонне по одному	С лентой	Равновесие: ходьба по скамейке Прыжки в длину с места	«Поезд» «Кто тише»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 85

3-4	О любимых мамах. «Курочка с цыплятами»/ сюжетно- игровое	Построение в колонну, в круг, парами	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках	С лентой	Метание: мяча двумя руками из- за головы Подлезание под дугой	«Курочка и цыплята»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 86
5-6	Посула/ традиционное	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному со сменной направлением, на носках	С мешочком	Равновесие: ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки: на двух ногах на месте Метание: мешочка на дальность правой и левой рукой	«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную)	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 89
7-8	Посула/ игровое	Построение врассыпную, круг, парами	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную	—	Равновесие: ходьба по шнуру, лежащему на полу Прыжки в длину с места на двух ногах через две веревочки Лазание: ходьба на высоких четвереньках	«Солнышко и дождик»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 92

Апрель

№	Тема нед./ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Весна/ традиционное	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному змейкой, на носках	С погремушками	Прыжки: спрыгивание со скамейки Метание: мешочка в горизонтальную цель (обруч) Ползание на средних четвереньках	«Мой веселый звонкий мяч»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 96
3-4	Весна. «Солнышко лучистое»/ сюжетно- игровое	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой, на носках	С погремушками	Прыжки: спрыгивание со скамейки Равновесие: ходьба по скамейки	«Жуки» «Кто тише»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 98

5-6	Птицы. «Воробы»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному, парами	С кубиками	Метание: бросание мяча воспитателю и ловля	«Воробышки и автомобиль»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 103
7-8	Птицы. «Птички в гнездышках»/ игровое	Построение в рассыпную	Ходьба и бег в колонне по одному змейкой	—	Метание: перебрасывание мяча через веревочку, бросание мяча воспитателю и ловля Ползание: на средних четвереньках	«Солнышко и дождик»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 105

Май

№	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Одежда. Обувь./ традиционное	Построение в колонну	Ходьба и бег с обручем (колечком) в руках	С обручем (колечком)	Метание: бросание мяча на дальность от груди Ползание на четвереньках по скамейке	«Ветер-ветерок»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 108
3-4	Одежда. Обувь. «Мы идем гулять»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному	С обручем (колечком)	Равновесие: ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки: в длину с места на двух ногах	«Серый кот»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 110
5-6	Солнце, воздух и вода. «Будем здоровы»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну, парами	Ходьба и бег в колонне по одному	Без предметов	Прыжки: на месте на двух ногах Метание: прокатывание мяча в парах	«Лошадки», «Поймай бабочку»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 114
7-8	Солнце, воздух и вода. «Будем здоровы»/ игровое	Построение в колонну	Ходьба и бег со сменой направления	—	Равновесие: ходьба по скамейке Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед Метание: бросание мяча на дальность двумя руками	«Мой веселый звонкий мяч» «Солнечные зайчики»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. С. 117

Перспективное планирование непосредственно образовательной
деятельности

по физическому развитию для детей 3-4 лет,
НОД «Физическое развитие»

Планирование организованной образовательной деятельности **«Физическое развитие» для детей 3-4 лет**

Сентябрь						
№	№ ООД	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений
1	1-2	До свидание, лето! / традиционное	Построение стайкой	Ходьба стайкой. Бег обычный в чередовании с ходьбой.	—	Равновесие: ходьба между двумя шнурами (ш-20 см). Равновесие: перешагивание через предметы высотой 10-15 см. Прыжки: вверх с целью достать предмет
3		«Разноцвет- ные мячи»/ игровое	Построение стайкой.	«Идите ко мне» (ходьба по дорожке в заданном направлении)	—	Прыжки: «Мой веселый, звонкий мяч» Метание: «Прокати мяч» (прокатывание мяча воспитателю из и.п. сидя на коленях). Ползание: «Доползи до мяча (ползание на четвереньках)
2	1-2.	Мой любимый детский сад. «Наши игрушки»/ традиционное	Построение в шеренгу по зрительным ориентирам	Ходьба обычная к колонне по одному. Бег обычный в чередовании с ходьбой	Без предметов	Равновесие: ходьба по извилистой дорожке Прыжки: на двух ногах на месте.
3		Мой любимый детский сад. «Наши игрушки»/ игровое	Построение в шеренгу по зрительным ориентирам	«Идите ко мне» (ходьба)	—	Равновесие: «По тропинке» (ходьба между двумя веревочками) Прыжки: «Допрыгни до погремушки» (прыжки вверх с целью достать предмет) Метание: «Целься вернее» (забрасывание мешочка в корзину)
					Подвижные игры	Методическое обеспечение
						Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Мозайка- синтез, 2010г. С. 24
						Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». Волгоград.: Учитель, 2017г. С. 165
						Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 25
						И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 165

1-2	Транспорт. «Маленькие шоферы»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну.	Ходьба враспынную. Бег враспынную по залу.	С мячом	Ползание: «Доползи до погремушки» (ползание на средних четвереньках по прямой) Равновесие: ходьба по извилистой дорожке. Метание: катание мяча двумя руками друг другу. Ползание: на четвереньках	«Трамвай», «Большие и маленькие»	Л.И. Пензулаева С.25 Ю.А. Кириллова с. 155
3.	Транспорт. / игровое	Построение в колонну.	«Поезд» (ходьба по извилистой дорожке)	—	Равновесие: «Найди свой домик» (ходьба с перешагиванием через предметы) Прыжки: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Метание: «Поймай мяч»	«Такси»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 166
1-2.	Овощи. Фрукты. «В огороде у ребяток»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, в круг колонну, в круг по ориентирам	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в колонне. Чередование бега враспынную с бегом в обусловленное место по сигналу	С кубиками	Прыжки: на двух ногах, стоя на месте. Ползание: на средних четвереньках под веревочкой	«В огороде у ребяток»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 26 Ю.А. Кириллова Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы. Детство-пресс 2008. с.189
3.	Овощи. Фрукты./ игровое	Построение в шеренгу, в круг колонну, в круг	«Поезд» (чередование ходьбы враспынную с ходьбой в колонне. Бег обычный враспынную.)	—	Равновесие: «Перешагни палку» (ходьба с перешагиванием через палку) Прыжки: «Прыгни через шнур» (прыжки через шнур) Ползание: «Огуречик, огуречик» (ползание на средних четвереньках)	«Самолеты»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 167

Октябрь

№ ООД	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Золотая осень/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба на носках. Бег обычный.	Без предметов	Равновесие: ходьба по доске Прыжки: на двух ногах через две веревочки. Ползание: на четвереньках по прямой до погремушек	«Солнышко и дождик».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.28
3	Золотая осень/ игровое	Построение в шеренгу, колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне.	—	Равновесие: «По дорожке» (ходьба с перешагиванием через кубики) Прыжки: «Кочки на кочку» (прыжки на двух ногах из колечка в колечко) Метание: «Сбор яблок» (забрасывание мяча в корзину)	«Лошадки».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 168
2 1-2	Рыбы. «Рыбка, рыбка озорница»/ сюжетно- игровое	Построение в колонну. Построение в круг по зрительным ориентирам	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба на пятках. Бег обычной стайкой.	С мячом.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы. Метание: прокатывание мяча по прямой двумя руками. Ползание: на четвереньках за катящимся предметом.	«Бегите к рыбе»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.28 Ю.А. Кириллова с.297
3	Рыбы./ игровое	Построение врассыпную	«Кто тише?» (ходьба на носочках)	—	Равновесие: «По коридорчику» (ходьба и бег между кеглями) Прыжки: игра «Воробышки и автомобиль» Ползание: «Рыбки в домике» (ползание на средних четвереньках через обруч)	«Мыши и кот»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 169
3 1-2.	Мир музыки/ традиционное	Построение в колонну. Построение в круг по зрительным ориентирам	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Ходьба на носках. Бег обычной стайкой.	С мячом	Равновесие: ходьба между предметами Метание: прокатывание мяча по прямой и бег за ним —	Музыкально- подвижная игра «Поезд». (аудиозапись Железнова)	Л.И. Пензулаева . с. 29

3	Мир музыки/ игровое	Построение в колонну. Построение в круг по зрительным ориентирам	«Найди свой домик» (ходьба и бег до обозначенного места)	—	Прыжки: «Зайка серенький» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Метание: «Поймай мяч» (ловля мяча, брошенного воспитателем) Лазание: «Наседка и цыплята» (с подлезанием под веревочку)	«Поезд»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 170
4 1-2	Птицы. «Воробьи»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну друг за другом.	Ходьба в колонне по одному друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне по зрительным ориентирам	Без предметов	Равновесие: ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Подлезание: под шнур высота 40 см. на четвереньках.	«Воробышки и кот», «Где спрятался воробей».	Л.И. Пензулаева с.30 Ю.А. Кирилова с 132
3	Птицы/ игровое	Построение в шеренгу по ориентирам	«Принеси кубик» (ходьба и бег по сигналу до предмета)	—	Прыжки: «Допрыгни до мяча» (подпрыгивание вверх до предмета) «Поймай мяч» (ловля мяча, брошенного воспитателем)	«Птички летают»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 170

Ноябрь

№ ОД	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1 1-2	Сказочная страна/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом.	С ленточками	Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки в стороны. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1.5-2 м)	«Ловкий шофер», «По ровненькой дорожке».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.33
3	Сказочная страна игровой форме	Построение в шеренгу	«Принеси кубик» (ходьба и бег по сигналу до предмета)	—	Равновесие: «Пройди и не сбей» (ходьба между кеглями) Метание: «Лови-бросай» (перебрасывание мяча в парах) Лазание: «Подлезь — не задень» (подлезание под дугу на ступнях без помощи рук).	«Лохматый пес».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 171

2	1-2	Осенины. «Ветерок» / Сюжетно- игровое.	Построение в шеренгу, колонну, парами.	Ходьба в колонне, парами. Бег в колонне.	С обручем	Равновесие: ходьба по ребристой доске и спуск с нее; Прыжки: на двух ногах из колечка в колечко. Ползание на четвереньках	«Ветерок», «Найди листик».	Л.И. Пензулаева С.33 Ю.А. Кирилова с 216
3		Осенины/ игровое	Построение в колонну, парами	«Трамвай» (ходьба парами) «По ровненькой дорожке»	—	Равновесие: «Через кочки» (перешагивание через кубики) Метание: «Скати с горочки» (скачивание мяча с мягкого модуля «горка»)	«У медведя во бору». «Кружатся листочки»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 172
3	1-2	Семья/ традиционное	Построение в колонну, парами.	Ходьба в колонне парами, с высоким подниманием бедра. Бег в колонне чередуя с бегом враспыленную	Без предметов	Метание: прокатывание мяча друг другу (стоя на коленях). Ползание: на четвереньках между предметами змейкой	«Бегите к мне», «Кто живет у нас в квартире»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.35 Ю.А. Кирилова с 13
3		Семья/ игровое	Построение враспыленную, в пары	«Медведица и медвежонок» (имитационная ходьба)	—	Равновесие: «По мостику» (ходьба по доске) Прыжки: «Через ручеек» (прыжки через две веревочки) Метание: «Попади в цель» (метание мешочка в горизонтальную цель- обруч)	«У медведя во бору»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 173
4	1-2	Я - человек./ традиционное	Построение в колонну, в пары	Ходьба на носок, пятках руки в стороны. Бег обычный друг за другом.	С султанчиками	Равновесие: ходьба по доске с перешагиванием через кубик Прыжки: вверх на месте с целью достать предмет. Лазание: подлезание под дугой на четвереньках (высота 50 см).	«Мы топаем ногами», «Найди свой домик»	Л.И. Пензулаева. С.36 Ю.А. Кирилова с.31
3		Я - человек/ игровое	Построение в колонну, в круг	«Карусели» (ходьба и бег по кругу)	—	Прыжки: «Через ручеек» (прыжки через две веревочки) Метание: «Подбрось повыше» (подбрасывание мяча вверх и его ловля)	«Воробушки и кот», «Мы топаем ногами»,	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 174

Декабрь

№ ООД	Тема недели Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Одежда/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, в круг	Ходьба и бег враспынную	С платочками.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через кубики. Прыжки: на двух ногах с одной стороны площадки на другую	«Разноцветные платочки»	Л.И. Пензулаева. С.38 Ю.А. Кирилова с.45
3	Одежда/ игровое	Построение в шеренгу, колонну	«По ровненькой дорожке» (ходьба с приседанием)	—	Равновесие: «По мостику» (ходьба по доске) Прыжки: «С кочки на кочку» (прыжки из колебка в колечко) Метание: «Поймай мяч» (подбрасывание и ловля мяча)	«Поезд».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 174
1-2	Обувь. «Красивые сапожки»/ сюжетно- игровое	Построение в шеренгу, в колонну, в круг	Ходьба и бег по кругу, не задевая кольца.	Без предметов.	Прыжки: спрыгивание со скамейки на мат. Метание: прокатывание мяча друг другу	«Чок-чок, каблучок», «Ровным кругом»	Л.И. Пензулаева с.39 Ю.А. Кирилова с.50
3	Обувь/ игровое	Построение в колонну. Построение в круг по зрительным ориентирам	«Найди свой домик» (ходьба и бег до обозначенного места)	—	Прыжки: «Зайка серенький» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Метание: «Поймай мяч» (ловля мяча, брошенного воспитателем) Лазание: «Наседка и цыплята» (с подлезанием под веревочку)	«Поезд»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 170
3	Зимовье зверей. «Зайчики»/ сюжетно- игровое	Построение в шеренгу и равнение по линии зритель- ным ориентирам с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба обычная, ходьба с высоко поднята-ми коленями. Бег друг за другом.	С кубиками	Метание: бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку Лазание: подлезание под две дуги на четвереньках.	Игра «Зайцы и волк», «Зайнышка попляши»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.40 Ю.А. Кирилова с.144

3	Зимовые зверей/игровое	Построение в шеренгу	«Принеси кубик» (ходьба и бег по сигналу до предмета)	—	Равновесие: «Пройди и не сбей» (ходьба между кеглями) Метание: «Лови-бросай» (перебрасывание мяча в парах) Лазание: «Подлезь — не задень» (подлезание под дугу на ступнях без помощи рук).	«Лохматый пес».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 171
1-2	Новый год. «Елка-елочка»/сюжетно-игровое	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, на носках, с высоко поднятыми коленями. Бег друг за другом.	Без предметов.	Равновесие: ходьба по гимнастической доске, руки на поясе Лазание: подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см)	«Птичка и птенчики», «Найдем Снегурочку»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с. 41 Ю.А. Кирилова с. 68
3	«Новый год»/игровое	Построение в рассыпную	«Берегись, заморожу» (ходьба и бег с одной стороны площадки на другую)	—	Равновесие: «Белые медведи» (ползем и спуск с горки (мягкий бум) Прыжки: «Зайцы и волк» Метание: «Снайперы» (метание мяча в цель)	«Лиса в курятнике».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 176

Январь

№	Тема недели	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2 Животные разных стран/традиционное	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительным ориентирам) с поворотом в колонну друг за другом.	Ходьба на носках, пятках, руки на поясе, ходьба переваливаясь с одной ноги на другую, руки в стороны.	С кубиками.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой Метание: ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70 см).	«Кролики», «Хоровод снежинок».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 44 Ю.А. Кирилова с. 110
3	Животные разных стран/игровое	Построение в шеренгу, равнение по линии (зрительным ориентирам) с	«Ровным кругом»	—	Равновесие: «Пройди по мостику» (ходьба по доске) Прыжки: «Зайка беленый сидит», Метание: «Поймай мяч».	«Ветер и снежинки» «Заморожу».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 177

2	1-2	Посуда/ традиционное	колонну друг за другом. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентирам.	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу.	Без предметов.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки: в длину с места (расстояние 40 см). Ползание на средних четвереньках под дугой	«Веселая посуда»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду: С.45 Ю.А. Кирилова с. 96
3	3	Посуда./ игровое	Построение в круг	«Ровным кругом» (ходьба по кругу, держась за руки)	—	Равновесие: «Пройди по мостику» (ходьба по доске) Прыжки: «Ветер и снежинки» (прыжки на месте и бег по кругу) Метание: «Поймай мяч» (ловля мяча двумя руками)	«Заморожу»	См. конспект
3	1-2	«Зимние забавы». / сюжетно-игровое	Перестроение из шеренги в круг.	Ходьба на носках, с пятках, с высоко поднятыми коленями. Бег обычный друг за другом, бег змейкой, между предметами.	Без предметов.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки: в длину с места –расстояние 40см.	«Лохматый пес» «Береги свой снежок»	Ю.А. Кирилова с. 73
3	3	«Зимние забавы»/ игровое	Перестроение из шеренги в круг.	«Веселый поезд» (ходьба в колонне с заданиями)	—	Равновесие: «Ровным кругом» Метание: «Снайперы» (метание мяча в цель) Лазание: «Кролики»	«Мороз и дети»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 179

Февраль		Тема недели/ Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
№ ООД	1-2	Моя улица/ традиционное	Перестроение из колонны по одному в круг.	Ходьба на носках, пятках, с высоко поднятыми коленями, руки на поясе. Бег обычный друг за другом, бег змейкой между предметами.	С кольцом.	Равновесие: перешагивание через веревочки Прыжки: из обруча в обруч —	«Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.48
3		Моя улица/ игровое	Построение в колонну по одному.	Ходьба змейкой между кеглями.	—	Равновесие: «Лиса в курятнике» (подъем на бум) Метание: «Лови - не урони»	«Воробушки и автомобиль»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 179
1-2		Дом. Мебель. «На скамеечке с друзьями»/ сюжетно- игровое	Перестроение из шеренги в круг.	Ходьба на носках, пятках. Бег друг за другом, бег змейкой между предметами.	С колечком	Прыжки: спрыгивание со скамейки. Метание: прокатывание мяча в прямом направлении.	«Воробушки в гнездышках	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.48
3		Дом. Мебель/ игровое	Построение в шеренгу в круг.	«Птички в гнездышках»	—	Равновесие: «Ровным кругом» Метание: «Брось через веревку» (перебрасывание мяча через веревку) Лазание: «Кролики»	«Заморожу»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 180
3	1-2	День Защитника Отечества. «Бравые солдаты»/ сюжетно- игровое	Перестроение из колонны по одному в круг.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег обычный, бег враспынную	С мячом.	Метание: бросание мяча вдале двумя руками снизу. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Мы пока еще ребята», «Чтобы сильными, ловкими быть»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. с.49 Ю.А. Кирилова с.262

3	День Защитника Отечества/ игровое	Построение в шеренгу, колонну	«Слушай сигнал» (ходьба обычная, по сигналу — ходьба на носочках)	—	Равновесие: «С кочки на кочку» (ходьба по кочкам) Прыжки: «Воробушки и автомобиль» Метание: «Попади в обруч» (бросание мешочков в обруч или корзину)	«Найди флажок»	См.конспект
4	1-2	Истоки русской национальной культуры. «Матрешки». /сюжетно- игровое	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу. Бег обычный.	Без предметов.	Равновесие: ходьба по гимнастической доске. Лазание: пролезание в обруч, не касаясь руками пола.	«Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.50
3	Истоки русской национальной культуры «Веселые игры»/ игровое	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба и бег со сменой направляющего	—	Равновесие: «Пройди и не сбей» (ходьба между кеглями) Прыжки: «Воробушки и автомо- биль» Метание: «Попади в обруч»	«Лохматый пес»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 181

Март

Март		Тема недели	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
№	№	Вид ООД						
1	1-2	Женский праздник/ традиционное	Построение в колонну по одному, перестроение в пары.	Ходьба парами, враспынную. Бег со сменой направления	С кубиками	Равновесие: ходьба по доске с приседанием на середине Прыжки: на двух ногах змейкой между предметами	«Найди платок», «Весенние цветочки»	Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.52 Ю.А. Кирилова с.116
3		Женский праздник/ игровое	Построение в колонну по одному	«Поезд» (ходьба и бег в колонне)	—	Прыжки: «Кот и мышь» (перепрыгивание через веревочку) Метание: «Скати с горки» (скатывание мяча с горки) Лазание: «Проползи-не задень».	«Лохматый пес».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 182

1-2	Домашние животные. «У дедушки Егора»/ сюжетно-игровое	Перестроение из шеренги в круг.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег по извилистой дорожке.	Без предметов	Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Метание: прокатывание мяча по прямой в парах	«Куры в огороде», «Найди лошадку»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. 53 Ю.А. Кирилова с.104
3	Домашние животные/ игровое	Построение в колонну, в пары	«Найди домик» (ходьба между обручами)	—	Прыжки: «Лошадки». Лазание: «Проползи через обруч» (ползание через обруч на средних четвереньках)	«Кот и мыши»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 183
1-2	Земля- наш дом/ традиционное	Построение в колонну по одному.	Ходьба и бег по кругу.	С мячом	Метание: бросание мяча об пол и ловля его. Ползание на средних четвереньках по скамейке.	«Зайка серый умывается» «Найди солнышко»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.54
3	Земля- наш дом/ игровое	Построение в колонну	«Слушай сигнал» (ходьба в заданном направлении)	—	Равновесие: «Через ручеек» (ходьба по доске) Прыжки: «Из кружка в кружок» (прыжки на двух ногах из колечка в колечко)	«Пузырь»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 184
1-2	Неделя театра./ традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в пары.	Ходьба парами. Ходьба и бег змейкой между предметами.	Без предметов	Равновесие: ходьба по скамейке и спуск с нее. Лазание: ходьба на высоких четвереньках.	«Автомобили» «Найди свой цвет»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 54
3.	Неделя театра/ игровое	Построение в колонну	«Слушай сигнал» (ходьба парами в чередовании с ходьбой в колонне)	—	Прыжки: «Зайцы и волк» (прыжки на двух ногах с продвижением) Метание: «Колодец» (забрасывание мяча в корзину)	«Ровным кругом»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 184

Апрель

№ ООД	Тема недели/ Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Весна. «Весна пришла» /занятие-традиционное	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	На скамейке.	Равновесие Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры	«Одуванчики», «За весной»	Л.И. Пензулаева с.57 Ю.А. Кирилова с.159
3	Весна/ игровое	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение	«Деревья и кусты» (ходьба с выполнением движений по сигналу)	—	Прыжки: «Повернись вокруг себя» (прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах) Метание: «Брось через веревочку» (бросание мяча из-за головы) Лазание: «Наседка и цыпята» (подлезание под веревочку)	«Ходит Ваня» (народная)	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 185
1-2	Этот загадочный космос. «Быстрые ракеты»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки.	Ходьба обычная, ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением	С косичкой	Метание: прокатывание мяча вдаль. Лазание: по лестнице и спуск с нее	«По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.58
3	Этот загадочный космос/ игровое	Построение в рассыпную	«Найди свою ракету» (ходьба врассыпную между обручами, по сигналу- занять свободный обруч)	—	Равновесие: «По мостику» (ходьба по ограниченной поверхности) Прыжки: «Допрыгни до линии» (прыжки в длину с места)	«Кролики и сторож»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
1-2	Неделя детской книги. «Мой веселый звонкий мяч»/ сюжетно-игровое	Построение из шеренги в круг.	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу. Бег с высоким подниманием коленей руками.	Без предметов	Метание: бросание мяча вверх и ловля его двумя Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках	«Мы топчем ногами».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 58

1-2	Домашние животные. «У дедушки Егора»/ сюжетно-игровое	Перестроение из шеренги в круг.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег по извилистой дорожке.	Без предметов	Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Метание: прокатывание мяча по прямой в парах	«Куры в огороде», «Найди лошадку»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 53 Ю.А. Кирилова с. 104 И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 183
3	Домашние животные/ игровое	Построение в колонну, в пары	«Найди домик» (ходьба между обручами)	—	Прыжки: «Лошадки». Лазание: «Проползи через обруч» (ползание через обруч на средних четвереньках)	«Кот и мыши»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 183
1-2	Земля- наш дом/ традиционное	Построение в колонну по одному.	Ходьба и бег по кругу.	С мячом	Метание: бросание мяча об пол и ловля его. Ползание на средних четвереньках по скамейке.	«Зайка серый умывается» «Найди солнышко»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с. 54
3	Земля- наш дом/ игровое	Построение в колонну	«Слушай сигнал» (ходьба в заданном направлении)	—	Равновесие: «Через ручеек» (ходьба по доске) Прыжки: «Из кружка в кружок» (прыжки на двух ногах из колечка в колечко)	«Пузырь»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 184
1-2	Неделя театра./ традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в пары.	Ходьба парами. Ходьба и бег змейкой между предметами.	Без предметов	Равновесие: ходьба по скамейке и спуск с нее. Лазание: ходьба на высоких четвереньках.	«Автомобили» «Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 54
3.	Неделя театра./ игровое	Построение в колонну	«Слушай сигнал» (ходьба парами в чередовании с ходьбой в колонне)	—	Прыжки: «Зайцы и волк» (прыжки на двух ногах с продвижением) Метание: «Колодец» (забрасывание мяча в корзину)	«Ровным кругом»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 184

Апрель		ООД		ОРУ		Основные виды движений		Подвижные игры		Методическое обеспечение	
№	Тема недели/ Вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег								
1-2	Весна. «Весна пришла» /занятие-традиционное	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	На скамейке.		Равновесие: Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры!		«Одуванчики», «За весною»		Л.И. Пензулаева с.57 Ю.А. Кирилова с.159	
3	Весна/ игровое	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение	«Деревя и кусты» (ходьба с выполнением движений по сигналу)	—		Прыжки: «Повернись вокруг себя» (прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах) Метание: «Брось через веревочку» (бросание мяча из-за головы) Лазание: «Наседка и цыпята» (подлезание под веревочку)		«Ходит Ваня» (народная)		И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 185	
1-2	Этот загадочный космос. «Быстрые ракеты»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки.	Ходьба обычная, ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением	С косичкой		Метание: прокатывание мяча вдале. Лазание: по лестнице и спуск с нее		«По ровненькой дорожке»		Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.58	
3	Этот загадочный космос/ игровое	Построение в рассыпную	«Найди свою ракету» (ходьба рассыпную между обручами, по сигналу- занять свободный обруч)	—		Равновесие: «По мостику» (ходьба по ограниченной поверхности) Прыжки: «Допрыгни до линии» (прыжки в длину с места)		«Кролики и сторож»		И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186	
1-2	Неделя детской книги. «Мой веселый звонкий мяч»/ сюжетно-игровое	Построение из шеренги в круг.	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу. Бег с высоким подниманием коленей руками.	Без предметов		Метание: бросание мяча вверх и ловля его двумя Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках		«Мы топчем ногами».		Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 58	

	Неделя детской книги./ игровое	Построение в шеренгу, в круг, колонну	«Ровным кругом» (ходьба с заданием для рук)		Равновесие: «Через кубики шагай» Метание: «Поймай мяч, подбрось выше»	«У медведя во бору» «Где звенит колокольчик»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
1-2	Осторожно, улица. «Наш друг - светофор»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу.	Ходьба и бег по сигналу (тихая музыка идут, громкая бегут), прямой галоп	С обручем	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на средних четвереньках между предметами	«Светофор»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 59 Ю.А. Кирилова с.154
3	Осторожно, улица/ игровое	Построение в шеренгу	«Цветные автомобили» (ходьба и бег с остановкой по сигналу)	—	Равновесие: «По ровненькой дорожке» Прыжки: «Лягушки» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Метание: «Поймай мяч, подбрось выше»	«Огуречик, огуречик»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 187

Май	Тема недели/ Вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Насекомые/ традиционное	Построение в шеренгу.	Ходьба и бег по кругу в чередовании с ходьбой и бегом врассыпную	С кольцом.	Равновесие: ходьба по скамейке. Прыжки: перепрыгивание через шнуры	«Пчелки и ласточки», «Веселые бабочки».	Л.И. Пензулаева с.61 Ю.А. Кирилова с.169
3	Насекомые/ игровое	Построение в шеренгу.	«Найди свой цвет» (ходьба и бег)	—	Прыжки: «Поймай комара» (прыжки вверх) Метание: «Сбей кеглю» (прокатывание мяча с целью сбить кеглю) Равновесие: «Веселая горка» (подъем и спуск по наклонной доске или мягкому модулю)	«Самолеты» (ходьба и бег змейкой)	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 188

Перспективное планирование непосредственно образовательной
деятельности

по физическому развитию для детей 4-5 лет,
НОД «Физическое развитие»

Планирование организованной образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей 4-5 лет

Сентябрь		Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
№ нед	№ ООД	До свидания, лето/ традиционное	Построение в колонну по росту.	Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала (по ориентирам). Бег обычный.	Без предметов.	Равновесие: ходьба и бег между линиями (ш-1,5см., длина-3м.). Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево	«Найди себе пару» «Летняя угадайка».	Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез. 2010. С.20 Ю.А. Кириллова. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы. Детство-Пресс. 2008. С. 189
1	1-2							

3	До свидания, лето/ игровое	Построение в колонну по росту	«Найди свое место» (Ходьба и бег врассыпную с построением в колонну по сигналу)	—	Равновесие: «Петушок» (ходьба с высоким подниманием колен) Прыжки: «Птички и кошка» (перепрыгивание через черту)	«Перебежки» «Солнышко и дождик»	Е.А. Мартынова, И.М. Сучкова Планирование работы по освоению образовательной деятельности детьми 4-7 лет по программе «Детство». И.: Учитель. 2015 С.175
2	1-2 Мой любимый детский сад. «В гости к игрушкам»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну по росту	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.	С мячом	Прыжки: «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Метание: прокатывание мячей друг другу р. 2м (стойка на коленях, сидя на пятках).	«Самолеты» «Я люблю свои игрушки».	Л.И. Пензулаева. с.22 Ю.А. Кириллова. С. 197
3	Мой любимый детский сад/ игровое	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному, на носках, бег между кеглями	—	Равновесие: «Вдоль дорожки» (ходьба между двумя веревочками) Метание: «Прокати обруч» (прокатывание обруча воспитателю)	«Найди пару»	Л.И. Пензулаева. с.24
3	1-2 Транспорт. «Веселый пешеход»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу по росту, равнение по ориентирам, в колонну	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями. Бег обычный врассыпную.	С флажками.	Прыжки: на двух ногах на месте Метание: прокатывание мяча друг другу двумя руками (стойка на коленях). Ползание под шнур не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик» «Автобус».	Л.И. Пензулаева. с.25
3	Транспорт/ игровое	Построение врассыпную	«Волшебные фигуры» (ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу)	—	Прыжки: «Кто быстрее до кубика» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Метание: «Поймай мяч» (ловля мяча, брошенного воспитателем после отскока от пола)	«Воробушки и кот». «Поезд»	Л.И. Пензулаева. с.27

4	1-2	Подарки осени/ тренировочное	Построение в шеренгу, равнение колонну	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик -Чирик», затем продолжить ходьбу. Бег врассыпную.	—	Равновесие: ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Прыжки: на месте на двух ногах Лазание: под веревочкой в группировке, не касаясь руками пола	«У медведя во бору» «Мы корзиночки возьмем».	Л.И. Пензулаева. с.28 Ю.А. Кириллова. С. 193
	3	Подарки осени/ игровое	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой и бегом врассыпную	—	Равновесие: «Перешагни» (ходьба с перешагиванием через предметы) Прыжки: «Вдоль дорожки» (прыжки на двух ногах с продвиже- нием вперед) Метание: «Успей поймать» (перебрасывание мяча друг другу)	«Огуречик, огуречик»	Л.И. Пензулаева. с.30

Октябрь

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Золотая осень/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, в круг	Обычная ходьба, ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег обычный с перепрыгиванием через шнуры.	С косичкой.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, встать. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	«Кот и мыши» «Солнце, ветер, дождик».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.31 Кириллова. С. 216
		Золотая осень/ игровое	Построение в колонну, в пары	Ходьба и бег в врассыпную с остановкой по сигналу.	—	Равновесие: «По дорожке» (ходьба с перешагиванием через кубики) Прыжки: «Кто быстрее до кегли» прыжки на двух ногах с продвижением вперед Метание: «Мяч через шнур» (перебрасывание мяча через шнур в парах)	«Найди свою пару».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 33

2	1-2	Рыбы. «Рыбка, рыбка озорница»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, колонну. Построение в круг	Ходьба в рассыпную, на сигнал «По местам», дети строятся в шеренгу. Бег обычный, бег в рассыпную.	Без предметов	Прыжки: из обруча в обруч. Метание: прокатывание мячей друг другу, сидя ноги врозь.	«Невод». «На речке».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 34 Ю.А. Кириллова с.297
3	3	Рыбы./ игровое	Построение в колонну, в два звена	«Слушай сигнал» (ходьба с заданием)	—	Метание: «Подбрось- поймай» (подбрасывание мяча вверх и ловля)	«Рыбак и рыбы». «Рыбка плавает в водичке»	Л.И. Пензулаева С. 35
3	1-2	Мир музыки/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, в три звена	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную.	Ритмическая гимнастика с мячом	Равновесие: ходьба с перешагиванием через бруски Метание: прокатывание мяча по прямой и бег за ним Лазанье: под шнур, не касаясь руками пола	«У медведя во бору» «Угадай, где спрятано»	Л.И. Пензулаева с. 35
3	3	Мир музыки/ игровое	Построение в колонну.	«Найди свое место» (Ходьба обычная в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную)	—	Равновесие: «Быстро шагай» (ходьба в рассыпную между кубиками) Прыжки: «Вдоль дорожки» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль веревки) Метание: «Прокати – не урони» (прокатывание обруча воспитателю)	«Цветные автомобили»	Л.И. Пензулаева с.37
4	1-2	Птицы. «Птички-невелички»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, колонну, в два звена по ориентирам	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба, бег в рассыпную	Без предметов	Равновесие: ходьба по доске, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка Прыжки: на двух ногах между набивными мячами Лазанье: подлезание под дугу, на коленях и ладонях. -	«Воробушки и кот.» «Угадай, кто позвал».	Л.И. Пензулаева с.37 Ю.А. Кириллова с.210

3	Птицы/ игровое	Построение в колонну, парами	«Найди свою пару» (ходьба и бег враспынную по сигналу. встать парами)	—	Прыжки: «Перелет птиц» (перепрыгивание через черту) Метание: «Подбрось-поймай» (подбрасывание мяча вверх и ловля)	«Скок поскоку» «Найди синичку»	Л.И. Пензулаева с.39 Ю.А. Кирилова с.211
---	-------------------	---------------------------------	--	---	--	--------------------------------------	---

Ноябрь								
№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Сказочная страна/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, в два звена по ориентирам	Ходьба и бег между кубиками.	Ритмическая гимнастика с кубиками	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд.	«Салки». «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.40
3		Сказочная страна/ игровое	Построение в колонну	«Быстрая змейка» (ходьба и бег змейкой между предметами в колонне по одному)	—	Прыжки: «Не попадись» (прыжки из круга в круг) Метание: «Поймай мяч» (ловля мяча, брошенного воспитателем после отскока от пола) Лазание: «Подлезь — не задень» (подлезание под дугу на ступнях без помощи рук).	«Кролики».	Л.И. Пензулаева С. 41
2	1-2	Осенины. «Что нам осень принесла» / сюжетно- игровое	Построение в шеренгу, колонну, парами.	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба враспынную. Бег по кругу, бег враспынную.	Без предметов	Прыжки на двух ногах через 5-6 косичек. Метание: перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 метра, двумя руками	«Шишки, желуди, орехи» «Солнце, дождик, ветер».	Л.И. Пензулаева С 42 Ю.А. Кирилова с 214
3		Осенины/ игровое	Построение в колонну, парами	Ходьба с заданием для рук	—	Прыжки: «Не попадись» (прыжки на двух ногах из круга в круг) Метание: «Догони мяч» (прокатывание мяча по прямой и бег за ним)	«У медведя во бору». «Найди пару»»	Л.И. Пензулаева С. 44

3	1-2	Семья/ «Вышли курочки на улицу»/ сюжетно-игровое	Построение в колонну, парами.	Ходьба обычная, ходьба, высоко поднимая колени, на носках. Бег обычный, врассыпную.	С мячом	Прыжки: на двух ногах между предметами, поставленными в ряд. Метание: бросок мяча о пол двумя руками и ловля его. Лазание: ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	«Лиса и куры» «Замри»	Л.И. Пензулаева С.44 Ю.А. Кирилова с.280
	3	Семья/ игровое	Построение в врассыпную, в пары	«Медведица и медвежонок» (имитационная ходьба)	—	Равновесие: «Не задень» (ходьба между предметами) Метание: «Передай мяч» (передача мяча стоящему рядом в шеренге)	«У медведя во бору»	Л.И. Пензулаева С.46
4	1-2	Я- человек/ тренировочное	Построение в шеренгу, три колонну, три звена	Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, легкий бег на носках.	—	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах до кубика раст. 3м. Лазание: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Цветные автомобили» «Чтобы сильным, ловким быть»	Л.И. Пензулаева. С.46 Ю.А. Кирилова с.263
	3	Я – человек/ игровое	Построение в колонну.	«Карусели» (ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу)	—	Прыжки: «Пингвины» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мешочком, зажатым коленями) Метание: «Забрось в корзину» (забрасывание мешочка в корзину)	«Самолеты» «Мы топаем ногами»,	Л.И. Пензулаева. С.48

Декабрь

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Предметы рукотворного мира/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, в круг	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах, врассыпную, построение в колонну по одному в движении	С платочком	Равновесие: ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо). Прыжки на двух ногах через 4-5 брусков Метание: прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя ногами снизу.	«Лисы и куры» «Найди матрешку»	Л.И. Пензулаева. С.49

3	Предметы рукотворного мира/ игровое	Построение в шеренгу, колонну, парами	«Мы гуляем» (ходьба в колонне по одному в чередовании с ходьбой парами)	—	Прыжки: «Зайка беленый сидит» (прыжки на двух ногах на месте и с продвижением) Метание: «Попади в обруч» (бросание мяча в центр обруча) Лазание: «По мостику» (ползание по доске)	«Пилоты».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 175
2	1-2 Одежда. Обувь. «Прогулка»/ сюжетно- игровое	Построение в шеренгу, в колонну, в круг	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайчики»- прыжки. Бег обычный.	С мячом.	Прыжки: со скамейки: высота – 25 см. Метание: прокатывание мячей между предметами.	«Зайцы и волк». «Найдем башмачок.»	Л.И. Пензулаева с.51 Ю.А. Кирилова с.202
3	Одежда. Обувь/ игровое	Построение в колонну. Построение в круг по зрительным ориентирам	«Найди свой домик» (ходьба и бег до обозначенного места)	—	Прыжки: «Зайка серенький» (прыжки на двух ногах с продвиже- нием вперед) Метание: «Поймай мяч» (ловля мяча, брошенного воспитателем) Лазание: «Наседка и цыплята» (с лазанием под веревочку)	«Поезд»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 170
3	1-2 Зимовье зверей/ тренировочное	Построение в шеренгу, колонну, в два звена	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	—	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи Метание: перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 м. Лазание: ползание на высоких четвереньках по скамейке	«Зайцы и волк» «Где спрятался зайка»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.53
3	Зимовье зверей/ игровое	Построение в шеренгу	«Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу)	—	Равновесие: «Пройди и не упали» (ходьба приставным шагом по ограниченной поверхности) Прыжки: «Бездомный заяц» (прыжки на двух ногах с продвиже- нием вперед)	«Лохматый пес».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 188
4	1-2 Новый год. «Новый год у ворот»/ сюжетно- игровое	Построение в шеренгу, колонну, два звена.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	С кубиками.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание: Ползание по скамейке на животе.	«Волшебная снежинка» «Вокруг снежной бабы».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.55 Ю.А. Кирилова с. 231

3	«Новый год»/ игровое	Построение в колонну	«Легкие снежинки» (ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу)	—	Прыжки: «Зайчата» (перепрыгивание через веревочку, прыжки на двух ногах) Лазание: «Мышки-норушки» (лазание под веревочкой)	«Ловишки- перебежки»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
---	-------------------------	-------------------------	---	---	--	-------------------------	--

Январь		Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
№	№	ООД	ООД					
1	1-2	Животные разных стран/ традиционное	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительным ориентирам) с поворотом в колонну друг за другом.	Ходьба и бег врассыпную между предметами. Ходьба и бег змейкой между предметами.	С обручем.	Равновесие: ходьба канату: пятки на канате, носки на полу Прыжки боком через канат	«Кролики» «Жираф». (Железнова)	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 58
3		Животные разных стран/ игровое	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительным ориентирам) с поворотом в колонну друг за другом.	«Змейка» (ходьба и бег по извилистой дорожке)	—	Лазание: «Горка» (подъем и спуск по горке- мягкой модуль) Прыжки: «Ловкие белочки» (прыжки боком через канат) Метание: «Поймай мяч».	«Кот и воробьи».	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
2	1-2	Посуда/ тренировочное	Построение в шеренгу, колонну, два звена.	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего, бег врассыпную	—	Равновесие: ходьба на носках между предметами Прыжки: спрыгивание со скамейки, прыжки ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед Метание: перебрасывание мячей в паре, отбивание мяча одной рукой 3-4 раза подряд Лазание: ползание на средних четвереньках под дугой	«Найди себе пару» «Веселая посуда»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.60 Ю.А. Кирилова с. 96

3	Посуда/ игровое	Построение в круг	Ходьба и медленный бег	—	Метание: «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) Лазание: «Медвежата» (ползание на высоких четвереньках)	«Кто быстрее» (игра-эстафета) «Самовар»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 184 Ю.А. Кирилова с. 92
1-2	«Зимние забавы»./ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, колонну, в два звена	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба и бег врассыпную	С косичкой	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры Метание: отбивание мяча о пол Лазание: ползание по скамейке на средних четвереньках	«Лошадки» «Береги свой снежок»	И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.62 Ю.А. Кирилова с. 74
3	«Зимние забавы»./ игровое	Перестроение в колонну, в пары, в круг.	«Найди пару» (ходьба с перестроением в пары), медленный бег	—	Прыжки: «На одной ноге скачу» (прыжки на одной ноге с продвижением вперед) Метание: «Снайперы» (метание мячей в цель)	«Гонка снежных комом» «Передай снежок»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 184

Февраль

№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Моя улица/ «Мы по городу гуляем»/ сюжетно-игровое	Перестроение из колонны по одному в круг.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными предметами в одну линию; ходьба и бег врассыпную.	С обручем	Равновесие: ходьба по скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше) сойти со скамейки, не прыгая. Прыжки: через бруски. Метание: перебрасывание мячей друг другу стоя	«Котят и щенята» «Автобус» (Железнова)	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 64, 66
3	Моя улица./ игровое	Построение в колонну по одному.	«Светофор» (ходьба со сменой движения рук)	—	Прыжки: «Юла» (прыжки на двух ногах с поворотом кругом) Лазание: «Домик» (пролезание в обруч)	«Цветные автомобили»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 180

1-2	Дом. Мебель./ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, три звена	Ходьба в колонне по одному с упражнениями на внимание. Бег с высоким подниманием колен.	На скамейке	Равновесие: ходьба на носках, руки на поясе Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: прокатывание мячей между предметами.	«Бездомный заяц»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.68
3	Дом. Мебель/ игровое	Построение в шеренгу в круг, в пары	«Метелица» (ходьба колонной, держась за руки)	—	Равновесие: «Покружись» (повороты вокруг в парах) Метание: «Кто дальше бросит» (бросание мяча на дальность)	«Заморожу»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.69
1-2	День Защитника Отечества. «Бравые солдаты»/ сюжетно- игровое	Перестроение из колонны по одному в круг.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег обычный.	С мячом.	Равновесие: ходьба по наклонной доске. Прыжки на двух ногах между предметами. Метание мешочков в вертикальную цель. Лазание: ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Мы пока еще ребята», «Чтобы сильными, ловкими быть»	Л.И. Пензулаева с.70 Ю.А. Кирилова с.262
3	День Защитника Отечества/ игровое	Построение в шеренгу, колонну, в три звена	«По дорожке» (ходьба и бег змейкой)	—	Равновесие: «По мостику» (ходьба по ребристой дорожке) Прыжки: «Ловкие ребята» (прыжки боком через канат с продвижением вперед)	«Самолеты» «Чье звено быстрее соберется»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
1-2	Истоки русской национальной культуры. «Веселые игры» / сюжетно- игровое	Перестроение в шеренгу, колонну, два звена	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления	С гимнасти- ческой палкой.	Равновесие: ходьба по скамейке с приседанием на середине, ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки: прыгивание со скамейки	«Перелет птиц», «Карусель»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.72
3	Истоки русской национальной. «Веселые игры»/ игровое	Построение в шеренгу, колонну	«Легкие снежинки» (ходьба и бег в колонне по одному с остановкой)	—	Прыжки: «Зайчата» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Лазание: «Мышки-норушки» (подлезание под шнур боком)	«Ловишки- перебежки»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 187

Март № ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Женский праздник/ традиционное	Построение в колонну по одному, перестроение в пары.	Ходьба в колонне по одному с поворотом кругом в движении. Бег враспынную	Ритмическая гимнастика	Равновесие: ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, ходьба между предметами. Прыжки через шнур боком с продвижением вперед	«Перелет птиц» «Как у нашей мамы руки»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.72 Ю.А. Кирилова с.266
3	Женский праздник/ игровое	Построение в шеренгу	«Поезд» (ходьба и бег в колонне)	—	Равновесие: «Быстрые и ловкие» (ходьба и бег с поворотом кругом) Прыжки: «Зайка беленький сидит» (прыжки на двух ногах с продвиже- нием вперед) Метание: «Сбей кеглю» (метание с целью сбить кеглю)	«Ловишки». «Как у нашей мамы руки»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.74 Ю.А. Кирилова с.266
1-2	Домашние животные/ в форме тренировки	Перестроение из шеренги в круг.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу. Бег, бег враспынную	—	Прыжки в длину с места Метание: перебрасывание мяча через шнур в парах, прокатывание мяча в парах из и. п. сидя	«Бездомный заяц», «Найди и промолячи»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.76
3	Домашние животные/ игровое	Построение в шеренгу, колонну, в пары	«Найди домик» (ходьба между обручами)	—	Равнение: «Быстрые и ловкие» (ходьба и бег с поворотом кругом) Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля, прокатывание мяча в парах Лазание: «Проползи через обруч» (ползание через обруч на средних четвереньках)	«Лошадки». «Угадай, кто как кричит»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.77
1-2	Земля- наш дом/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну по одному, в два круга	Ходьба в колонне по одному; разные виды ходьбы и бега.	С мячом	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове Метание: прокатывание мячей между предметами Лазание: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками,	«Самолеты» Релаксация.	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.77

3	Земля- наш дом/ игровое	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному; разные виды ходьбы и бега	—	Равновесие: «Веселая змейка» (ходьба и бег змейкой между предметами) Прыжки: «На одной ножке вдоль дорожки» (прыжки на одной ноге с продвижением вперед) Метание: «Брось чрез веревочку» (перебрасывание мяча из-за головы через веревочку и бег за ним)	«Самолеты» «Угадай, кто позвал»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.78
1-2	Неделя театра. «Колобок»/ сюжетно- игровое	Построение в шеренгу, перестроение в пары.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться.	Ритмическая гимнастика «Колобок» с малыми мячами	Равновесие: ходьба по доске положенная на пол. Прыжки через шнуры, положенные в одну линию Лазание: ползание на высоких четвереньках. Лазание по гимн. стенке и передвижение по третьей рейки.	«Охотники и зайцы» «Найди Колобок».	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 79
3	Неделя театра/ игровое	Построение в колонну	«Ну-ка повтори» (имитационная ходьба)	—	Равновесие: «Бег по дорожке» (бег с перепрыгиванием через шнуры) Прыжки: «Через ручеек» (прыжки в длину через веревочки) Метание: «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю вверх и его ловля)	«Котята и щенята»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 80

Апрель

№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Весна. / тренировочное	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение.	Ходьба обычная, имитационная ходьба. Бег обычный, с высоким подниманием колен.	—	Равновесие: ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствие. Метание мешочка в цель правой и левой рукой	«Котята и щенята» «Мы весною в лес пришли»	Л.И. Пензулаева с.82 Ю.А. Кирилова с.273

3	Весна/ игровое	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение	«Деревя и кусты» (ходьба с выполнением движений по сигналу)	—	Прыжки: «Зайцы» (прыжки из обруча в обруч на двух ногах) Метание: «Сбей кеглю» прокатывание мяча с целью сбить кеглю Лазание: «Не задень» ползание под дугой	«У медведя во бору»	Л.И. Пензулаева с. 83
2	1-2 Этот загадочный космос/ тренировочное	Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки.	Ходьба на носках, пятках, в колонне по одному, боковым галопом.	—	Прыжки в длину с места Метание мешочка вдаль	«Быстрые ракеты» Музыкально-подвижная игра «Самолет»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с. 83
3	Этот загадочный космос/ игровое	Построение в рассыпную	«Найди свою ракету» (ходьба врассыпную между обручами, по сигналу - занять свободный обруч)	—	Равновесие: «По дорожке» (ходьба по ограниченной поверхности) Прыжки: «Перепрыгни - не задень» (прыжки на двух ногах через бруски)	«Быстрые ракеты»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
3	Неделя детской книги. «Мой веселый звонкий мяч»/ сюжетно-игровое	Построение из шеренги в круг.	Ходьба с выполнением упражнений на внимание. Бег с высоким подниманием колен	С мячом.	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность Лазание: ползание по скамейке на средних четвереньках	«Совушка» «Горячая картошка»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 85
3	Неделя детской книги./ игровое	Построение в шеренгу, в круг, колонну	«Ровным кругом» (ходьба с упражнением на внимание)	—	Равновесие: «Через кубики шагай» Метание: «Успей поймать» (перебрасывание мяча друг другу после отскока от пола)	«У медведя во бору» «Где звенит колокольчик»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 186
4	1-2 Осторожно, улитка. «Шуршат по дороге веселые шинны»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, колонну, парами	Ходьба в колонне по одному с упражнением на внимание. Бег в колонне по одному в чередовании с бегом парами	С колечками	Равновесие: ходьба по доске шагом Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Цветные автомобили» «Светофор»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С 87 Ю.А. Кирилова с.249, 302

3	Осторожно, улица/ игровое	Построение в шеренгу, колонну, пары	«Цветные автомобили» (ходьба и бег с остановкой по сигналу)	—	Равновесие: «Змейка» (ходьба змейкой между предметами) Метание: «Накинть кольцо» (метание кольца с целью набросить на палочку)	«Цветные автомобили» «Догони пару» «Светофор»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С. 88
---	---------------------------	-------------------------------------	---	---	---	---	---

Май		Основные виды движений		ОРУ	Подвижные игры	Методическое обеспечение
№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег			
1-2	Насекомые/ традиционное	Построение в шеренгу, колонну, пары	Ходьба и бег парами в чередовании с ходьбой и бегом враспынную, ходьба с упражнениями на внимание, боковой галоп, подскоки.	Без предметов	«Пчелки и ласточки» «Назови насекомое»	Л.И. Пензулаева с.89 Ю.А. Кирилова с.286, 288
3	Насекомые/ игровое	Построение в шеренгу	«Кузнечик» (ходьба с высоким подниманием колен с остановкой по сигналу)	—	«Совушка»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 191 Л.И. Пензулаева с.90
1-2	Праздник Победы/ тренировочное	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	—	«Ровным кругом» «Самый внимательный»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.90 Ю.А. Кирилова с.299
3	Праздник Победы/ игровое	Построение в шеренгу, колонну, круг	«Бравые солдаты» (ходьба змейкой за воспитателем)	—	«Удочка»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. С.91

1-2	Неделя здоровья. «Веселая физкультура»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба в колонне по одному, на носках, змейкой. Бег, бег врассыпную.	С палкой	корзину с расстояния 2м) Лазание: «Разведчики» (ползание по-пластунски до ориентира) Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2 метра. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе.	«Зайцы и волк»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.62
3	Неделя здоровья/ игровое	Построение в шеренгу, колонну	«По ровненькой дорожке» (ходьба и бег с заданием)	—	Равновесие: «Бег по дорожке» (бег по ограниченной поверхности) Прыжки: «Не задень» (прыжки змейкой между предметами) Метание: «Самый ловкий» (отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя)	«Ты едешь, дальше будешь» «Кто ушел»	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.93
1-2	Здравствуй, лето. «Солнышко лучистое»/ сюжетно-игровое	Построение в шеренгу, колонну, три звена	Разные виды ходьбы и бега	С мячом	Равновесие: ходьба по скамейке с мячом за головой Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед через шнур Лазание по лестнице и спуск с нее.	«У медведя во бору» Релаксация	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду с.93
3	Здравствуй, лето/ игровое	Построение колонну, в два звена	«Слушай сигнал» (ходьба и бег со сменой направления)	—	Прыжки: «По дорожке на одной ножке» (прыжки через косички) Метание: «Сбей кеглю» (прокатывание мяча с целью сбить кеглю)	«Прятки» «Самолеты» Угадай, кто позвал»	И.М. Сучкова. Е.А. Мартынова. Физическое развитие. С. 192

Перспективное планирование непосредственно образовательной
деятельности

по физическому развитию для детей 5-6 лет,
НОД «Физическое развитие»

Планирование организованной образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей 5-6 лет

Сентябрь		Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	№ ООД	1-2	Страна знаний/ Мониторинг	Построение в шеренгу, колонну, игра «По местам» - по сигналу найти свое место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Бег змейкой по сигналу смена ведущего	Равновесие: тест(стойка на одной ноге), гибкость Прыжки: в длину в высоту Метание: в цель	«Возьми платочек» «Подкрадись неслышно»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Планирование работы по освоению образовательной деятельности детьми 4-7 лет по программе «Детство». И.: Учитель. 2015 С.106
3	Тренировочное на улице	Построение в шеренгу, колонну.	Ходьба с выполнением движений руками, бег на 10 м.	Прыжки: в длину с места Метание вдаль	---	---	---	Л.Д. Глазырина. Физическая культура- дошкольникам. М. Владос. 2001 Старший возраст. С. 29
2	1-2	Мой любимый детский сад/ в форме тренировки с элементами спортивных игры «Школа мяча»	Построение в шеренгу по росту, равнение, колонну, в два звена.	Разные виды ходьбы с мячом в руках. Обычный бег в колонне по одному в чередовании с бегом врассыпную	---	Равновесие: ходьба боком по канату с подбрасыванием мяча вверх Прыжки на месте с захватом мячом между колен Метание: забрасывание мяча в корзину Ползание на четвереньках, прокатывая мяч рукой Спортивные игры: элементы футбола (упражнения с мячом)	«Ловишка с мячом». «Передал мяч- сиди»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк с. 57
3	Игровое с элементами	Построение в шеренгу по росту,	Ходьба обычная, медленный бег	---	---	«Огородники»	---	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова,

		футбола/ улица	равнение, колонну	между ориентирами			Лазание: пролезание в обруч		Н.Р. Кислюк. с. 198
3	1-2	Транспорт/ в форме аэробики	Перестроение в три звена	Разные виды ходьбы, ходьба враспыленную с нахождением своего места в колонне.	Аэробика		Партерная гимнастика —	Музыкально- подвижная игра «Колесики»	См. конспект
	3	Игровое/ улица	Построение в шеренгу по росту, равнение, расчет на 1,2	Разные виды бега Ходьба обычная, бег медленный	—		Равновесие: бег змейкой между ориентирами Прыжки: «Уточка» (перепрыгивание через скакалку) Метание: «Поймай мяч» (перебрасывание мяча в тройках)	«Светофор»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.199
4	1-2	Подарки осени/ в форме подвижных игр и игр- эстафет	Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2, повороты направо, налево, в 2 колонны	Обычная ходьба, разные виды ходьбы, с заданием для рук. Бег с перепрыгиванием через предметы	—		Равновесие: «Полоса препятствий» Ходьба по скамейки с мешочком на голове Прыжки: «Змейка» (прыжки между предметами змейкой) Метание: «Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину» Лазание: «Пролезь- не задень» (пролезание в обруч боком)	«Быстро возьми», «Сбор овощей».	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.58
	3	Игровое/ улица	Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2	Ходьба и бег обычный	—		Равновесие: ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы Прыжки: «Классики». (прыжки ноги вместе, ноги врозь) Лазание по лестнице разноименным способом	«Бег наперегонки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.199

Октябрь

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Золотая осень/ традиционное	Построение в 2 колонны способом	Разные виды ходьбы. Бег обычный в колоннах, трампе	С обручем	Равновесие: ходьба по скамейке боком. Прыжки через 5-6 предметов Метание: бросание мяча о стену и	«Ветер и листочки», «Осенний букет»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 60

			через середину зала направо-налево, построение в круг			ловля Лазание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола		Ю.А. Кириллова с.14
3	Игровое/улица	Построение в шеренгу, колонну.	Ходьба с заданием для рук, бег широким шагом	—		Прыжки: «Веселая скакалка» (прыжки через скакалку) Метание: «Быстрые и меткие» (метание мешочка в круг)	«Ловишка с косичкой»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 200
2	1-2	Водный мир/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо-налево	Разные виды ходьбы. Боковой галоп, подскоки, бег змейкой		Спортивные игры: элементы баскетбола (перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы и бега, упражнения с мячом)	«Мяч капитану» «Морская фигура»	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.66
3	Игровое «Городки»/улица	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, построение в две колонны	Ходьба с упражнением для рук. Бег медленный.	—		Равновесие: ходьба по подвесному мостику Спортивные игры: «Городки» (метание биты в цель) Лазание под дугой	«Ноги от земли»	Л.Д. Глазырина.с.47 Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 200
3	1-2	Мир музыки/ в форме аэробики с элементами акробатики	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо-налево	Аэробика с обручем		Партерная гимнастика	«Пустое место», релаксация	См.конспект
3	Игровое /улица	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, построение в две колонны	Ходьба и бег змейкой	—		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Элементы спортивных игр: «Хоккей на траве» (перехват, отбивание мяча)	«Найди свое место»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.201

4	1-2	Птицы осенью/ в форме подвижных игр и игр-эстафет	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в круг, в два круга	Ходьба с заданием на внимание, бег змейкой	—	Равновесие: «Кто быстрее до флажка» (ходьба по скамейке) Прыжки: «Кто быстрее до флажка» (прыжки правым и левым боком через канат с продвижением) Метание: элементы баскетбола – ведение мяча, бросок мяча в кольцо. Подлезание под дугу в группировке Равновесие: ходьба по бревну Прыжки: перепрыгивание через 5-6 кубиков Элементы спортивных игр: баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди)	«Птицы в клетке» «Мяч лови-птицу назови»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.63, 14
	3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, построение в две колонны	Ходьба и бег в колонне в чередовании с ходьбой и бегом враспынную	—	Равновесие: ходьба по бревну Прыжки: перепрыгивание через 5-6 кубиков Элементы спортивных игр: баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди)	«Коршун и наседка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.202

Ноябрь

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Моя родина-Россия / традиционное	Построение в шеренгу, смыкание и размыкание приставным шагом	Разные виды ходьбы и бега	С палкой	Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую Прыжки на одной ноге с продвижением вперед Метание: отбивание мяча одной рукой на месте Ползание по скамейке на средних четвереньках	«Ловишка с ленточкой» «Забавные шляпы»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.. С.65 Ю.А. Кириллова с.25
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, парами	Ходьба и бег змейкой	—	Прыжки: «Кругом» (прыжки на двух ногах с поворотом на 180°) Метание: «Серсо» (подбрасывание и ловля колец)	Эстафета парами	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.203
2	1-2	Осенины/ в форме тренировок с элементами спортивной игры «Футбол»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте. Расчет на 1, 2	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу-враспынную	—	Элементы спортивных игр: передача мяча ногой в парах Прыжки с мячом, зажатым коленями	Игры-эстафеты: 1. Ведение мяча ногой по прямой. 2. Отбивание мяча ногой в заданном направлении	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С. 25

3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте. Расчет на 1; 2	Ходьба обычная в чередовании с бегом	—	Равновесие: «На одной ноге» (стойка на одной ноге в игре) Прыжки: «Перебежки» (бег с перепрыгиванием через веревочку) Элементы спортивных игр: «Пас» (передача мяча ногой друг другу)	Игра по выбору детей	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.203
3	1-2	Моя семья / в форме азробики с элементами акробатики	Ходьба и бег парами, по сигналу - врассыпную	Азробика	Партерная гимнастика	«Волшебная фигура» Релаксация.	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.66
3	Игровое / улица	Расчет на 1,2, перестроение в колонны в движении	Разные виды ходьбы в чередовании с бегом	—	Прыжки: «Не попадись» (прыжки через скакалку) Элементы спортивных игр: «Городки» (бросание биты сбоку, выбивание городка с полуклона)	—	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.203
4	1-2	Мое тело / в форме подвижных игр и игрового эстафет	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	—	Катание на самокате Прыжки через шнуры Метание: отбивание мяча на месте одной рукой Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая мяч головой	«Назови ласково».	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.204
3	Игровое / улица	Перестроение из одной шеренги в круг	Ходьба в чередовании с медленным бегом	—	Лазание: ходьба по подвесному мостику Прыжки змейкой между предметами	«Краски» «Кольцеброс»	См. конспект

Декабрь

№	№ ООД	Мотивация	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Предметы рукотворного мира / традиционное	Перестроение из одной шеренги в две	Разные виды ходьбы, упражнения на внимание, разные виды бега	С кубиком	Равновесие Ходьба по наклонной доске Прыжки с мячом, зажатым коленями Метание Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками Лазание по лестнице разноименным	«Два Мороза»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.72

					способом			
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с изменением направления	—	Равновесие: «Пройди, не упав» (ходьба по бревну) Метание: «Попади в корзину» (метание снежков (мячей) в корзину)	«Мы веселые ребята»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.204-205	
1-2	Одежда. Обувь/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо- налево	Разные виды ходьбы. Боковой галоп, подскоки, бег змейкой	—	Спортивные игры: элементы баскетбола (перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы и бега)	«Поймай рыбку» Релаксация	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.66	
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в круг	Ходьба с изменением направления	—	Равновесие: «Пройди, не упав» (ходьба по бревну или снежному валу) Прыжки: «Ловишки-елочки» Партерная гимнастика	«Затейники»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.205	
1-2	Зимовье зверей/ в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение в два круга, в две шеренги	Разные виды ходьбы и бега	Аэробика с мячом	—	«Синицы и кот» «Игровая»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.72	
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба со сменой ведущего	—	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах без палок (скользящий шаг) – в соответствии с погодой или замена на ведение шайбы клюшкой по прямой Метание снежков (мячей) в цель Равновесие: ходьба по наклонной доске Прыжки: «Кто быстрее до предмета» (прыжки на дух ног с мячом, закатым коленями) Элементы хоккея: «Забей шайбу в ворота» Лазание: «Полоса препятствий» (ползание по скамейке на животе,	«Мороз Красный Нос» «Синицы и кот»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.206	
4	Новый год/ в форме подвижных игр и игр- эстафет	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Разные виды ходьбы и бега	—	—	—	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.72	

3	Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж (в соответствии с погодными условиями)	—	Лыжная подготовка: повороты на месте вправо, влево на лыжах. Ходьба переменным шагом (в соответствии с погодными условиями) Элементы хоккея: «Передай шайбу» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	«Гонки на санках» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.206
---	-----------------	----------------------	--	---	---	---	---

Январь							
№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений:	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Неделя спорта/ традиционное	Расчет на 1,2,3, перестроение по расчету	Ходьба с заданием на внимание, упражнение на дыхание, медленный бег, бег спиной вперед	С мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по скамейке «Кто сделает меньше прыжков» (прыжки на двух ногах в длину с продвижением до предмета) Элементы хоккея: «Веселый хоккей» (ведение шайбы змейкой между предметами) Лазание: «Пожарные на учении» (пролезание в обруч правым и левым боком, лазание по лестнице)	«Совушка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.76
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж и палок (в соответствии с погодными условиями)	—	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах переменным шагом между флажками (в соответствии с погодными условиями) Элементы хоккея: «Передай шайбу» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	«Гонки на санках» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.207
1-2	Зимние забавы/ в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение в 2-3 колонны через середину зала	Ходьба с ритмичным прихлопыванием. Бег с высоким подниманием колен	Аэробика с лентами	Партерная гимнастика	«Не оставаясь на полу» «Снежная королева»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.74
3	Игровое /	Построение в 4	Ходьба обычная		Элементы хоккея: «Хоккей»	«Хоккей»	Е.А. Мартынова,

	улица	звена		(ведение шайбы)	(перебрасывание шайбы в командах)	Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.207
1-2	Зимние забавы / в форме подвижных игр и игровых эстафет	Расчет на 1,2 колонны по расчету, построение в 4 звена	Разные виды ходьбы и бега в соответствии с характером музыки. Бег змейкой.	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой Прыжки: «Прыжки из обруча в обруч» Метание: перебрасывание мяча через сетку в командах Лазание по лестнице с переходом на другой пролет	«Совушка» «Веселый хоккей»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.76-77
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж и палок (в соответствии с погодными условиями)	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах переменным шагом между флажками (в соответствии с погодными условиями) Элементы хоккея: «Передай шайбу» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	«Гонки на санках» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.207

Февраль

№ ООД	Тема недели / вид ООД	Перестроение	Ходьба	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1-2	Мой город / Традиционная форма	Построение в шеренгу, расчет на 1, 2, повороты, построение в колонну, в 2 колонны	Бег Разные виды ходьбы	С обручем	Равновесие: ходьба на носках между кеглями Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед Метание мешочка в горизонтальную цель Лазание по лестнице с переходом на другой пролет	«Мышеловка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 78
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж (в соответствии с погодными условиями)	—	Лыжная подготовка: подъем на горку лесенкой и спуск в низкой стойке (в соответствии с погодными условиями) Метание: игра в снежки (перебрасывание снежков (мяча) через препятствие (в соответствии с условиями))	«Зима и лето» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 208

					погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	провести)	
1-2	Дом. Мебель/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево	Ходьба и бег по диагонали	—	Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы и бега. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с ведением мяча с места, отбивание мяча одной рукой в движении, передача мяча из одной руки в другую с отскоком на месте.	«Мяч капитану», «Кого назвали тот ловит мяч»	Л.Д Глазырина. Старший возраст. С.175
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, две колонны	Ходьба обычная «Метелица» (ходьба и бег змейкой держась за руки)	—	Элементы хоккея: игровое упражнение «Хоккей»	«Самая ловкая пара»	Л.Д Глазырина. Старший возраст. С.209
1-2	День защитника Отечества/ в форме аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверх-под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	Аэробика с обручем	Партерная гимнастика с обручем	«Тише едешь-дальше будешь» «Горелки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 81
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в 2 колонны	Ходьба обычная	—	Элементы хоккея: «Попади с подачи»	«Хоккеисты»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 201
1-2	1-2 Истоки русской национальной культуры/ в форме подвижных игр и игр-эстафет	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Разные виды ходьбы и бега	—	Равновесие: ходьба по скамейке Прыжки: «Выше ноги от земли» (спрыгивание) Метание: «Ловишка с мячом»	«Горелки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 81
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в 2 колонны	Ходьба обычная	—	Элементы хоккея: «Попади с подачи»	«Хоккеисты»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 201

Март

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Домашние животные / традиционное	Построение в круг, в пары	Ходьба с заданием. Упражнения на дыхание. Разные виды бега	С мячом	Равновесие: ходьба по скамейке боком Прыжки боком через шнуры Метание мешочков в горизонтальную цель Подлезание под шнур правым и левым боком	«Удочка», «Мяч бросай- животное называй»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 83
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с упражнением для рук, бег змейкой	—	Прыжки: «Бездомный заяц» Метание: перебрасывание мяча в парах	«Не выпускай мяч из круга»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 211
2	1-2	Женский праздник/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Футбол»	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба на высоких четвереньках. Бег змейкой, по сигналу – смена направления	—	Передача мяча ногой в парах Прыжки с мячом, зажатым коленями Боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу	Игры-эстафеты: 1. Ведение мяча между кеглями. 2. Забить мяч в ворота	Л.Д Глазырина. Старший возраст. С. 25
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу, на счет на 1, 2, колонну, в пары	Ходьба с упражнениями для рук, бег с высоким подниманием колен	—	Прыжки через скакалку «Обведи и передай»	«Догони свою пару»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 212
3	1-2	Земля наш дом / в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба скрестным шагом, перекат с пятки на носок. Бег на носках с поворотом вокруг себя по сигналу	Аэробика с обручем	Партерная гимнастика	«Дружные парочки.» «Тихо-громко.»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 85
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в три колонны	Ходьба и медленный бег змейкой	—	Прыжки в длину с места Метание: бросание мяча вдаль из-за головы Лазание: «Медведь и пчелы»	«Кто быстрее до флажка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 212
4	1-2	Неделя театра / в форме	Размыкание и смыкание вправо	Разные виды ходьбы и бега	—	Равновесие: эстафета (ходьба по канату боком с мешочком на голове) Прыжки: эстафета (прыжки на	«Карусель» «Наездники». «Угадай, кто позвал»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 85

		шагом			«Прокати и сбей» Лазание: эстафета (подлезание под дугу) Метание: забрасывание мешочка в обруч		Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 213
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, 2 колонну, 2 колонны	Ходьба и бег обычный	—			«Перебежки» «Хитрая лиса»

Апрель

№	№ ООД	Тема недели / вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Природа просывается / традиционная форма	Перестроение из одной колонны в две	Разные виды ходьбы и бега	С веревочкой или со скакалкой	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи Прыжки из обруча в обруч (юлассики) Метание: отбивание мяча о пол правой и левой рукой в движении Лазание: влезание на наклонную доску и спуск с нее	«Медведь и пчелы» «Сороконожки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 87
3		Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну, круг	Ходьба обычная, челночный бег с переноской предметов	—	Равновесие: хождение по бревну боком приставным шагом Прыжки: «Охотник и зайцы»	«Кто летает?»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 213
2	1-2	Этот загадочный космос / в форме тренировки с элементами спортивной игры «Теннис»	Перестроение в 2 шеренги, 2 колонны	Ходьба и бег короткой и длинной змейкой	—	Элементы настольного тенниса: удержание мяча на ракетке. Прокатывание мяча ракеткой по полу в парах Перекладывание ракетки из одной руки в другую с прыжками из стороны в сторону. Отбивание мяча ракеткой вверх	Игры-эстафеты с теннисными мячами.	Л.Д. Глазырина. С. 156
3		Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну	Ходьба широким шагом, медленный бег	—	Прыжки: «Классики» (прыжки на двух и одной ноге «Удочка» Элементы баскетбола: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	По желанию детей	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 214
3	1-2	Неделя детской книги / в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение из одной шеренги в один, два круга. Повороты направо, налево.	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне змейкой.	Аэробика с гантелями	Партерная гимнастика Равновесие: ходьба по наклонной доске	«Сделай фигуру» «У Миланы, у старушки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 88

№	Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну, 2 колонны	противоходом Ходьба и медленный бег		Прыжки через скакалку Элементы футбола: передача мяча ногой в парах	«Кошка и мышка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 214
3	Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну, 2 колонны	Ходьба с заданием для рук. Бег с преодолением препятствий	—	Катание на самокате Прыжки в высоту с разбега Метание: перебрасывание мяча в командах через сетку Ползание на животе по скамейке, лазание по лестнице Равновесие: ходьба по бревну с мешочком на голове Метание: «Сбей кеглю» Лазание: «Пожарные на учении»	«Кто быстрее до флажка» «Мяч вверх»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 89
4	Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну, 2 колонны	Ходьба с высоким подниманием колен, медленный бег	—		«Тише едешь, дальше будешь»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 215

Май

№	№	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Цветы/ традиционное	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, в две шеренги	Разные виды ходьбы	С кубиками	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую Прыжки: перепрыгивание через шнур Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Лазание: подлезание под шнур	«Разбери круг» «Угадай по голосу»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 91
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба и бег враспынную	—	Прыжки: «Классики» (прыжки на правой и левой ноге) Спортивная игра: «Городки»	«Мышеловка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 215
2	1-2	Праздник Победы/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Построение в шеренгу, расчет по порядку, расчет на 1, 2, в две шеренги	Ходьба на носок, пятках, боковой галоп правым и левым боком вперед, легкий бег, с высоким подниманием колен.	—	Элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении; подпрыгивание с мячом вверх; забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Ловец с мячом»	Л.Д. Глазырина. С. 188
						Прыжки в высоту с разбега	«Карусель»	Е.А. Мартынова.

			шеренги в колонну	медленный бег		Метание: перебрасывание мяча друг другу Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком		Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 216
3	1-2	Неделя здоровья/ мониторинг	Построение в шеренгу, игра колонну, игра «По местам» - по сигналу найти свое место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Бег змейкой по сигналу смена ведущего	—	Равновесие: тест (стойка на одной ноге), Гибкость: наклон вниз со скамейке Прыжки в длину с места Метание в цель	«Охотники и звери» «Чтоб здоровье сохранить»	См. конспект Ю.А. Кириллова с.283
	3	Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну	Ходьба, бег 10 м	—	Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы Метание мяча в даль Лазание: пролезание в обруч боком	«Пятнашки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 216
4	1-2	Осторожно улица/ мониторинг	Построение в шеренгу, игра колонну, игра «По местам» - по сигналу найти свое место в колонне	Легкий бег с изменением направления и ведущего	—	Прыжки в высоту Метание в даль правой и левой рукой	«Перебежки» «Займи свободную машину»	См. конспект Ю.А. Кириллова с.93
	3	Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну, 2 колонны	Ходьба, бег на 30 м	—	Равновесие: ходьба по узкой дорожке Прыжки в длину с места	«Перелет птиц»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 217

**Перспективное планирование непосредственно образовательной
деятельности**

**по физическому развитию для детей 6-7 лет,
НОД «Физическое развитие»**

Планирование организованной образовательной деятельности **«Физическое развитие» для детей 6-7 лет**

Сентябрь									
№ нед	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение	
1	1-2	Страна знаний/ Мониторинг	Построение в шеренгу, колонну, игра «По местам» - по сигналу найти свое место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Бег змейкой по сигналу смена ведущего	—	Равновесие: тест (стойка на одной ноге) Гибкость: наклон со скамейки вниз Прыжки в длину с места Метание в цель	«Возьми платочек» «Подкрадись неслышно»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Планирование работы по освоению образовательной деятельности детьми 4-7 лет по программе «Детство». И.: Учитель. 2015 С.106	
	3	Тренировочное на улице	Построение в шеренгу, колонну.	Ходьба с выполнением движений руками, бег на 10 м.	—	Прыжки в длину с места Метание вдаль	—	Л.Д. Глазырина. Физическая культура- дошкольникам. Старший возраст. М.: Владос. 2001 С. 29	
2	1-2	Мой любимый детский сад/ в форме тренировки с элементами спортивных игр «Школа мяча»	Построение в шеренгу, колонну. Расчет на 1, 2 Повороты направо, налево.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнас- тическим шагом - мяч вперед, ходьба на носках – мяч за голову. Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой,	—	Равновесие: ходьба в парах боком приставным шагом с перебрасыванием друг другу мяча. Прыжки на месте вверх с перебрасыванием мяча в парах. Метание: перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	«Ловишка с мячом». «Передал мяч- садись»	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.210	

				по сигналу мяч переложить под другую руку.			Упражнения с мячом (элементы футбола)		Игра-эстафета «Сбей кеглю»	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.26
3	Игровое с элементами футбола / улица	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, построение в 2 шеренги, тройками	Разные виды ходьбы и бега, ходьба врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Аэробика			Партерная гимнастика		Музыкально-подвижная игра «Самолет» «Машины разные нужны»	См.конспект Ю.А. Кириллова с.332
3 *	1-2	Транспорт/ в форме аэробики								
3	Игровое «Городки» / улица	Построение в шеренгу, расчет колонну, 2 колонны	Ходьба с упражнениями для рук				Прыжки на одной, двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя Метание: броски биты с расстояния 3-4 м.		Упражнение на внимание «Делай за мной»	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.48
4	1-2	Подарки осени/ в форме подвижных игр и игровых эстафет	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо-налево	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой врассыпную, ходьба на носках, пятках. Разные виды бега.			Равновесие: «Полоса препятствий» (бег на носках по гимнастической скамейке) Прыжки: «Полоса препятствий» (прыжки через предметы разной высоты (10-20-30 см)) Метание: «Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину» Подлезание под дуги в-50см. Ползание по гимнастической скамейке на животе.		«Зайцы в огороде». «Мухомор».	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.109
	3.	Игровое с элементами футбола / улица	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, в 2 шеренги, повороты	Ходьба и медленный бег с мячом	С мячом		Элементы футбола: ведение мяча ногой между предметами Передача мяча правой и левой ногой в парах Перелезание через препятствие с мячом		Игры-эстафеты с мячом	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.54

Октябрь

№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2 Золотая осень/ традиционное структура занятия	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо-налево	В колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба с перешагиванием через предметы. Легкий бег на носок, меняя темп бега, по сигналу- бег через предметы.	С гантелями	Равновесие: ходьба по скамейке с хлопками под вытянутой вперед ногой. Прыжки в высоту с разбега через веревочку в-50 см. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки.	«Перелет птиц», «Ловишка-ежик»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.111, 114
3	Игровое «Городки» / улица	Построение в шеренгу, колонну, 2 колонны	Ходьба с упражнениями для рук	—	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя Метание: броски биты с расстояния 3-4 м.	Упражнение на внимание «Делай за мной»	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.48
2	1-2 Водный мир/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо-налево	Ходьба на носок, руки вверх, на пятках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Боковой галоп, подскожки, бег змейкой	—	Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы и бега. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками, отбивание мяча одной рукой в движении, передача мяча из одной руки в другую с отскоком на месте.	«Мяч капитану» «Морская фигура»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.. С.111-112
3	Игровое с элементами баскетбола / улица	Построение в шеренгу	Передвижение в стойке бегом, в сочетании с ходьбой	—	Элементы баскетбола: передвижение приставными шагами, стойка баскетболиста, повороты прыжками, ведение мяча	«Мяч капитану»	Л.Д. Глазырина. Физическая культура. Старший возраст. С.66
3	1-2 Мир музыки/ в форме аэробики с элементами акробатики	Построение в 2-4 колонны способом расхождения через середину зала направо-налево	Гимнастическим шагом с притопом, приставным ша- гом с приседанием.	Аэробика с обручем	Партерная гимнастика	«Не оставайся на полу», «Эхо» релаксация	Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия. Подготовит. группа. С 21

				Бег с захлестом голени назад, подскоки, галоп.				
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с изменением направления, бег с препятствиями	—		Прыжки: «Успей выпрыгнуть» Метание: «Мяч водящему»	«Не попадись»	Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия. Подготовит. группа. С 21
4	1-2	Птицы осенью/ в форме подвижных игр и игровых эстафет	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в круг, в два круга	Разные виды ходьбы. Семенящий бег, чередуя с широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	—	Равновесие: «Кто быстрее до флажка» (бег на носках по гимнастическому буму) Прыжки: «Кто быстрее до флажка» (прыжки на двух ногах через скамейку) Элементы футбола – провести мяч ногой по прямой. Элементы баскетбола – забросить мяч в кольцо. Лазание: «Веселые пожарные» Прыжки: «Лягушки» Равновесие: «Не попадись»	«Мяч лови- птицу назови» «Дятел»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.111-112
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, круг	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	—		Прыжки: «Лягушки» Равновесие: «Не попадись»	Ловишки с ленточками «Эхо»	Л.И. Пензулаева. С. 27

Ноябрь

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Моя родина- Россия / традиционное	Построение в шеренгу, смыкание и размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу. Бег выбрасывая прямые ноги вперед.	С кубиками	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком Прыжки на одной ноге с продвижением вперед шайбы Метание: ведение мяча одной рукой с поворотом вокруг себя Лазание по канату (мальчики) Вис на лестнице с разведением и сведением ног (девочки)	«Ловишка с ленточкой» «Внимательные обезьянки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.. С.115-117
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, круг	Ходьба змейкой между кеглями	—	—	Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы Прыжки: «Будь ловким» (прыжки на 2 ногах между предметами) Метание: «Мяч о стенку»	«Мышеловка» «Затейники»	Л.И. Пензулаева. С. 31

2	1-2	Осенины/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Футбол»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте. Расчет на 1, 2, 3	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу - враспынную	—	Элементы футбола: передача мяча ногой в парах, прыжки с мячом, зажатый коленями, боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу	Игры-эстафеты: 1. Ведение мяча между кеглями. 2. Забить мяч в ворота	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С. 25
3	3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, круг	Ходьба, легкий бег змейкой	—	Прыжки: «Кто дальше за 3 прыжка», «Жеребята» Метание: «Мяч в круг» Подлезание под веревочку	«Каких листьев больше»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.. С.228
3	1-2	Моя семья/ в форме аэробики с элементами акробатики	Расчет на 1, 2, 3, перестроение в 1 -3 колонны на месте и в движении	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу - враспынную	Аэробика	Партерная гимнастика	«Жмурки» «Передай мяч назад»	См. конспект
3	3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с заданием для рук, легкий бег	—	Прыжки: «Прыгаем по кругу» Метание: «Мяч по кругу» Равновесие: «Не оставайся на полу», «Лесное троеборье»	«Затейники»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.. С.229 Л.И. Пензулаева. С. 33
4	1-2	Мое тело/ в форме подвижных игр и игр-эстафет	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием для рук. Бег со сменой направления по сигналу	—	Катание на самокате Прыжки через набивные мячи Равновесие: упражнения на фитаболах Лазание: перелазание через фитаболы	«Удочка», «Горелки» «Чтоб здоровье сохранить»	См.конспект Ю.А. Кириллова. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. Детство-Пресс. 2008. с.283
3	3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба и бег с изменением направления	—	Прыжки: «С кочки на кочку» Метание: «Передай мяч»	«Хитрая лиса»	Л.И. Пензулаева. С. 38

Декабрь

№ п/п	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Предметы рукотворного мира/ традиционное	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы и бега змейкой с ходьбой враспылку с остановкой по сигналу	В парах с палкой	Равновесие: ходьба по скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны Метание: бросание мяча снизу, из- за головы, от груди в парах, бросок мяча об пол и ловля его после отскока Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Хоккеист» - эстафета «Птицелов»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Планирование работы по освоению образовательной деятельности детьми 4-7 лет. С.122
2	3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с изменением направления	—	Равновесие: «Пройди, не упав» (ходьба по бревну) Метание: «Попади в корзину» (метание снежков (мячей) в корзину)	«Мы веселые ребята»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.204-205
2	1-2	Одежда. Обувь/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Теннис»	Перестроение в две шеренги, три, одну	Ходьба и бег короткой и длинной змейкой	—	Элементы настольного тенниса: удержание мяча на ракетке, перекладывание ракетки из одной руки в другую с прыжками из стороны в сторону, отбивание мяча ракеткой вверх	Игры-эстафеты с теннисными мячами.	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С.156
3	3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с изменением направления	—	Равновесие: «Пройди, не упав» (ходьба по бревну) Метание: «Попади в корзину» (метание снежков (мячей) в корзину)	«Мы веселые ребята»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.204-205
3	1-2	Зимовье зверей/ в форме аэробики	Перестроение в два круга, в две шеренги	Разные виды ходьбы и бега	Аэробика с мячом	Партерная гимнастика	«Салки» Релаксация «Лесная прогулка»	См. конспект Ю.А. Кириллова с. 289
3	3	Игровое/ улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба со сменой ведущего	—	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах без палок (скользящий шаг) — в соответствии с погодой или замена на веление шайбы клюшкой	«Два мороза»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.206, 233

						по прямой и метание снежков (мячей) в цель		
4	1-2	Новый год/ в форме подвижных игр и игровых эстафет	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом, чередуя с ходьбой в полуприседе. Бег в колонне, парами, тройками.	—	Элементы хоккея: «Проведи шайбу клюшкой», Метание: «Ударь по мячу» (прием от стены мяча), «Бросок мяча в корзину» Равновесие: «Упражнения на фитболе» Лазание: ползание по-пластунски до ориентира. Лыжная подготовка: повороты на месте вправо, влево на лыжах. Ходьба переменным шагом (в соответствии с погодными условиями) Элементы хоккея: «Передай шайбу» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Два Мороза» «Цветные льдинки» «Подбери признак» «Гонки на санках» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.126 Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.206
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж (в соответствии с погодными условиями)	—			

Январь

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба, Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Животные жарких стран/ в форме тренировки с элементами спортивных игр «Школа мяча»	Расчет на 1,2,3, перестроение по расчету	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук. Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку.	—	Равновесие: ходьба в парах боком приставным шагом с перебрасыванием друг другу мяча. Прыжки на месте вверх с перебрасыванием мяча в парах. Метание: перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	«Выбивалы». «Передал мяч-садись»	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С. 172
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж и палок (в соответствии с	—	Лыжная подготовка: ходьба на лыжах переменным шагом между флажками (в соответствии с погодными условиями)	«Гонки на санках» (в соответствии с погодными условиями, если	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.207

				погодными условиями)			Элементы футбола: «Передай шайбу» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	занятие на лыжах нельзя провести)	
2	1-2	Зимние забавы/ в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение в 2-3 колонны через середину зала	Ходьба с ритмичным притопыванием и прихлопыванием. Бег с высоким подниманием колен	Аэробика с лентами		Партерная гимнастика	«Два Мороза» «Не урони снежки»	См. конспект Ю.А. Кириллова с.277
	3	Игровое с элементами хоккея / улича	Построение в 4 звена	Ходьба обычная	—		Элементы хоккея: «Хоккей» (ведение шайбы)	«Хоккей» (перебрасывание шайбы в командах)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.207
3	1-2	Зимние забавы / в форме подвижных игр и игр-эстафет	Расчет на 1,2, 3 перестроение в колонны по расчету	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах и тройках. Бег змейкой.	—		Элементы хоккея: «Проведи шайбу клюшкой между предметами» Прыжки: «Прыжки из обруча в обруч» Метание: «Снежки в корзину» Лазание по лестнице	«Лыжные гонки» «Узнай по голосу»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. лет. С.129
	3	Игровое / улича	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж и палок (в соответствии с погодными условиями)	—		Лыжная подготовка: ходьба на лыжах переменным шагом между флажками (в соответствии с погодными условиями) Элементы хоккея: «Передай шайбу» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	«Гонки на санках» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С.207

Февраль

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Мой город/ Традиционная форма	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо,	Ходьба и бег с преодолением препятствий	С мячом	Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к носку другой Прыжки через скакалку Лазание по гимнастической	«Тише едешь дальше будешь»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 131, 137

3	Игровое / улица	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, переноска лыж (в соответствии с погодными условиями)	—	Лыжная подготовка: подъем на горку лесенкой и спуск в низкой стойке (в соответствии с погодными условиями) Метание: игра в снежки (перебрасывание снежков (мяча) через препятствие (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести))	«Зима и лето» (в соответствии с погодными условиями, если занятие на лыжах нельзя провести)	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 208	
2	1-2	Дом. Мебель/ в форме тренировок с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево	Ходьба и бег по диагонали	—	Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы и бега. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с ведением мяча с места, передача мяча из одной руки в другую с отскоком на месте.	«Мяч капитану», «Кого назвали тот ловит мяч»	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С.175
3	Игровое с элементами хоккея / улица	Построение в шеренгу, две колонны	Ходьба обычная «Метелица» (ходьба и бег змейкой держась за руки)	—	Игровое упражнение «Хоккей»	«Самая ловкая пара»	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С.209	
3	1-2	День защитника Отечества/ в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	Аэробика с обручем	Акробатические упражнения с обручем	«Ты же едешь-дальше будешь» «Платочек»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 138 См. конспект
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в 2 колонны	Ходьба обычная	—	Элементы хоккея: «Попади с подачи»	«Хоккеисты»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 201	
4	1-2	Истоки русской национальной культуры/ в форме подвижных игр	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках по сигналу на низких четвереньках, ходьба спиной вперед. Бег	—	Равновесие: бег по буму, соскок на обозначенное место Прыжки через короткую скакалку Метание малого мяча в вертикальную цель Лазание по лестнице до флажка и	«Горелки с Петрушкой» «Подарки тетушки»	См. конспект Ю.А. Кириллова с.269

		и игр-эстафет		длинной змейкой.		спуск по наклонной доске			
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в 2 колонны	Ходьба обычная	_____		Элементы хоккея: «Попади с подачи»	«Хоккеисты»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 201	

Март

№	№ ООД	Тема недели / вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Равновесие	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Домашние / животные / традиционное	Построение в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад. Бег противходом, по диагонали.	С мячом резиновым и набивным (гендерный подход)	Лазание: ползание по скамейке на четвереньках, ползание по-пластунски Прыжки: «Джигитовка» (прыжки через скамейку, держась за скамейку двумя руками) Метание: передача мяча отскоком от пола из одной руки в другую на месте и в движении вправо-влево приставным шагом	«Невод», «Где мы были- мы не скажем, а что делали – покажем»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 143
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба с упражнением для рук, бег змейкой	_____	Прыжки: «Бездомный заяц» Метание: перебрасывание мяча в парах	«Два Мороза»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 211, 234
2	1-2	Женский праздник / в форме тренировки с элементами спортивной игры «Футбол»	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба на высоких четвереньках. Бег змейкой, по сигналу – смена направления	_____	Элементы футбола: передача мяча ногой в парах, прыжки с мячом, зажатым коленями, боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу	Игры-эстафеты: 1. Ведение мяча между кеглями. 2. Забить мяч в ворота	Л.Д Глазырина. Старший возраст. С. 25
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, на счет на 1, 2, колонну, в пары	Построение в шеренгу, на счет на 1, 2, колонну, в пары	Ходьба с упражнениями для рук, бег с высоким подниманием колен	_____	Прыжки: прыжки через скакалку Равновесие: «Обведи и передай»	«Перелет птиц»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 212, 235
1	1-2	Земля наш дом / в форме аэробики с	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба скрестным шагом, перекал с пятки на носок. Бег	Аэробика	Партерная гимнастика	Мы-веселые ребята. «Земля и луна».	См.конспект Ю.А. Кириллова с.160

	акробатики		поворотом вокруг себя по сигналу					
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, в три колонны	Ходьба и медленный бег змейкой	—	Прыжки в длину с места Метание: бросание мяча вдаль из-за головы «Медведь и пчелы»	«Кто быстрее до флажка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 212	
4	1-2	Неделя театра / в форме подвижных игр и игр-эстафет	Ходьба на носках, пятках, по сигналу – присесть и сгруппироваться. Бег широким и мелким шагом	—	Равновесие: эстафета «Прокати мяч по скамейке» Прыжки на фитболах Метание: ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его Подлезание с опорой на руки и ноги (паучком)	«Невод и золотые рыбки» «Совушка».	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 143	
3	Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну, 2 колонны	Ходьба и бег обычный	—	Метание: забрасывание мешочка в обруч	«Перебежки» «Хитрая лиса»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 213	

Апрель

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Природа просыпается/ традиционное	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба обычная, по сигналу- лечь на пол. Бег обычный, по сигналу- ходьба спиной вперед	С веревочкой или со скакалкой	Равновесие: ходьба по скамейке, перекладывая мяч под ногой Прыжки через скакалку на двух ногах Лазание: из виса на лестнице развести ноги в стороны и соединить. Из виса на лестнице держать угол. (гендерный подход)	Ловишка с косичками	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 146
3		Игровое с элементами баскетбола / улица	Перестроение из шеренги в колонну, круг	Ходьба обычная, челночный бег с переноской предметов	—	Равновесие: хождение по бревну боком приставным шагом Элементы баскетбола: упражнения с мячом в парах	«Космонавты»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 213, 236 Л.Д. Глазырина. С. 172
2	1-2	Этот загадочный космос/ в форме тренировки	Перестроение в две шеренги, три, одну	Ходьба и бег короткой и длинной змейкой	—	Элементы настольного тенниса: удержание мяча на ракетке; прокатывание мяча ракеткой по полу в парах; перекладывание ракетки из одной	Игры-эстафеты с теннисными мячами.	Л.Д. Глазырина. С. 156

	с элементами спортивной игры «Настольный теннис»				руки в другую с прыжками из стороны в сторону; отбивание мяча ракеткой вверх		
3	Игровое с элементами футбола / улица	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте. Расчет на 1, 2, 3	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу-врассыпную	—	Элементы футбола: передача мяча ногой в парах, прыжки с мячом, зажатый коленями, боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу	Игры-эстафеты: 1. Ведение мяча между кеглями. 2. Забить мяч в ворота	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С. 25
3	Неделя детской книги / в форме аэробики с элементами акробатики	Перестроение из одной шеренги в один, два круга. Повороты направо, налево.	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне змейкой, противходом	Аэробика с гантелями	Партерная гимнастика Равновесие: ходьба по наклонной доске	«Баба Яга» «У Миланьи у старушки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 149
3	Игровое с элементами футбола / улица	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте. Расчет на 1, 2, 3	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу-врассыпную	—	Элементы футбола: передача мяча ногой в парах; прыжки с мячом, зажатый коленями; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу	Игры-эстафеты: 1. Ведение мяча между кеглями. 2. Забить мяч в ворота	Л.Д. Глазырина. Старший возраст. С. 25
4	Осторожно улица/ в форме подвижных игр и игр-эстафет	Перестроение из шеренги в два круга	Ходьба с заданием для рук. Бег с преодолением препятствий	—	Равновесие: ведение мяча ногой по прямой, Катание на самокате Прыжки в высоту с разбега Метание в горизонтальную цель Лазание по лестнице до ориентира	«Ловишка, бери ленту»	См. конспект
3	Игровое «Городки»/ улица	Построение в шеренгу, расчет на 1, 2, построение в две колонны	Ходьба с упражнением для рук. Бег медленный.	—	Равновесие: ходьба по подвесному мостику Лазание под дугой «Городки» (метание биты в цель)	«Ноги от земли»	Л.Д. Глазырина. с.47 Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 200

Май

№	№ ООД	Тема недели/ вид ООД	Перестроение	Ходьба Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Методическое обеспечение
1	1-2	Цветы/ традиционное	Построение в шеренгу, расчет на 1,2, в две шеренги	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, боковой галоп правым и левым боком вперед, легкий бег, с высоким подниманием колен.	С палкой	Равновесие: ходьба по скамейке с отбиванием мяча от пола Прыжки на правой и левой ноге Лазание по лестнице с переходом на другой пролет	«Горелки» «Садовник»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 152
3		Игровое / улица	Построение в шеренгу, колонну	Ходьба и бег врассыпную	—	Прыжки: «Классики» (прыжки на правой и левой ноге) Метание: «Городки»	«Мышеловка»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 215
1	1-2	Праздник Победы/ в форме тренировки с элементами спортивной игры «Баскетбол»	Построение в шеренгу, расчет по порядку, расчет на 1, 2, в две шеренги	Ходьба на носках, пятках, боковой галоп правым и левым боком вперед, легкий бег, с высоким подниманием колен.	—	Элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении; подпрыгивание с мячом вверх; забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Ловец с мячом»	Л.Д. Глазырина. С. 188
3		Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну	Ходьба и медленный бег	—	Прыжки в высоту с разбега Метание: перебрасывание мяча друг другу Подлезание под шнур правым и левым боком	«Карусель»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 216
1	1-2	Неделя здоровья/ мониторинг	Построение в шеренгу, колонну, игра «По местам» - по сигналу найти свое место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Бег змейкой по сигналу смена ведущего	—	Гибкость: тест (стойка на одной ноге) Прыжки в длину с места Метание в цель	«Охотники и звери»	См. конспект
3		Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну	Ходьба, бег 10 м	—	Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы	«Пятнашки»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 216

4	1-2	Осторожно улица/ мониторинг	Построение в шеренгу, колонну, игра «По местам» - по сигналу найти свое место в колонне	Легкий бег с изменением направления и ведущего	—	Метание мяча в даль Пролезание в обруч боком Прыжки в высоту Метание вдаль правой и левой рукой	«Перебежки»	См.конспект
	3	Игровое / улица	Перестроение из шеренги в колонну, 2 колонны	Ходьба, бег на 30 м	—	Равновесие: ходьба по узкой дорожке Прыжки в длину с места	«Перелет птиц»	Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. С. 217