

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа СП Верхний
Терского муниципального района
Кабардино–Балкарской Республики

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Малого
Методического совета

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель
директора по УВР

Камбагирова Э.Б.
Протокол №
от « » ____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №
от « » ____ 2022г.
И.о.директора
Шериева Р.М.

Рабочая программа
по физическому воспитанию
на 2022-2023 учебный год

Езаова М.В.,
физ.инструктор

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.3648-20 от 28.09.2020г
- Устав ОУ
- ФГОС ДО
- Дополнительные методические пособия:

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

- 1) Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- 2) Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- 3) Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

- 4) Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- 5) Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- 6) Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- 7) Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- 8) Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- 9) Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Возрастные особенности

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных

групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате

закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

-Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

-Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

-У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

-Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) Индивидуализации (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) Оптимизации работы с группой детей.

Содержание психолого-педагогической работы

Содержание работы ориентированно на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

Учить 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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Взаимодействие с другими образовательными областями

«Здоровье». Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

«Социально-коммуникативное развитие». Развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

«Познавательное развитие». Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания, развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

«Художественно-эстетическое развитие». Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетическое отношение к предметам и явлениям окружающего мира, произведениям искусства; воспитание интереса к художественно-творческой деятельности. Развитие эстетических чувств детей, художественного восприятия, образных

представлений, воображения, художественно-творческих способностей. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности; удовлетворение потребности детей к самовыражению.

«*Речевое развитие*». Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими. Развитие всех компонентов устной речи детей; формирование словаря, воспитание звуковой культуры речи. Практическое овладение воспитанниками нормами речи. Развитие литературной речи. Воспитание желания и умения слушать художественные произведения, следить за развитием действия. Участие в играх со звукопроизношением.

Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Виды занятий</i>	Количество и длительность занятий		
		Млад.гр.	Сред.гр.	Подг.гр.
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 20мин	2 раза в неделю 30-35
	на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 30-35
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуги. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

Программные требования по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Основные виды движений

Младший дошкольный возраст

Ходьба:

1. Ходьба обычная в колонне;
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую;
3. Ходьба на носках;
4. Ходьба с высоким подниманием колен;
5. Ходьба с выполнением заданий;
6. Ходьба «змейкой»;
7. Ходьба приставным шагом вперед.

Бег:

1. Бег в колонне;
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку;

3. Бег в разных направлениях;
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10-20 м;
5. Бег по прямой и извилистой дорожке;
6. Бег в чередовании с ходьбой;
7. Бег с остановкой;
8. Бег со сменой направления;
9. Бег с ловлей и увертыванием;
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м);
11. Бег в медленном темпе (50-60 с).

Прыжки:

1. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь);
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой;
3. Прыжок на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м;
4. Прыжок в длину с места (30-40 см)
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу;
6. Прыжок в глубину (с высоты 15-20 см);
7. Прыжок через предмет высотой 5-10 см;
8. Прыжки с ноги на ногу;
9. Прямой галоп.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя;
2. Катание мячей через ворота (ширина 50-60 см) с расстояния 1-1,5 м;
3. Бросание двумя руками от груди;
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы;
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м;
6. Бросание мяча вверх и попытки его ловить;
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить;
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку;
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку;
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м;
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой;
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой;
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м;

Ползание и лазанье:

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4-6 м;
2. Ползание «змейкой» между расставленными предметами;
3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол;
4. Ползание под веревку, дугу (высота 40 см);
5. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенке;
6. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу;
7. Лазанье по наклонной лестнице.

Равновесие:

1. Остановка во время ходьбы, бега;
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5-3 м, ширина 20-25 см);
3. Ходьба по доске (ширина 20 см);
4. Ходьба по извилистой дорожке;
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20-25 см;
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу;
7. Ходьба по гимнастической скамейке;
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого;
9. Ходьба по шнуру;
10. Перешагивание через препятствия (высота 20-25 см);
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20-30 см;
12. Ходьба по рейке гимнастической скамейке (ширина 20 см);
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Средний дошкольный возраст

Ходьба:

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа;
2. Ходьба в разных направлениях;
3. Ходьба на пятках;
4. Ходьба на внешней стороне стопы;
5. Ходьба мелким и широким шагом;
6. Ходьба с разными положениями рук;
7. Ходьба по кругу с переменной направления;
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад;
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.

Бег:

1. Бег в колонне по одному и парами;
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
4. Бег с ускорением и замедлением темпа;
5. Бег со сменой ведущего;
6. Бег по узкой дорожке, между линиями;
7. Бег широким шагом;
8. Бег в быстром темпе (расстояние 15-20 см);
9. Бег в медленной темпе (1-1,5 мин);
10. Бег 40-60 м в чередовании с ходьбой.

Прыжки:

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна-вперед, другая-назад;
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево;
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя;
4. Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом);
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м;
7. Прыжки в длину с места (50-70 см);
8. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий;
9. Прыжки из круга в круг;
10. Прыжки в глубину с высоты 20-30 см;
11. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см;
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге;
13. Прыжки с ноги на ногу;
14. Прямой галоп;
15. Прыгать с короткой скакалкой.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5-2 м;
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м;
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м);
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2-3 м;
5. Катание обруча в произвольном направлении;
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд);
7. Бросание мяча о землю и ловля;

8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м;
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2м);
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя;
11. Отбить мяч о землю двумя руками, стоя на месте;
12. Отбивать мяч о землю одной рукой;
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5-6,5 м);
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой;
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой;
16. Бросание мяча о стену и ловля.

Ползание и лазанье:

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м;
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым);
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола;
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см;
5. Проползание на животе под скамейкой;
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»);
7. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
8. Ползание по скамейке на четвереньках;
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья;
10. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу;
11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг;
12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.

Равновесие:

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжить бег;
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку;
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12x18 см);

5. Ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу;
6. Ходьба по ребристой доске;
7. Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны;
8. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики;
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см;
10. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см;
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон;
12. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 15-20 см), положенной наклонно;
13. Ходьба по рейке гимнастической скамейке (ширина 15 см, высота 25-30 см);
14. Ходьба по наклонной доске;
15. Ходьба по рейке боком (правым и левым) приставными шагами;
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны);
17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе.

Подготовительная к школе группа

Ходьба:

1. Ходьба скрестным шагом;
2. Ходьба в приседе и полуприседе;
3. Ходьба выпадами;
4. Ходьба спиной вперед;
5. Ходьба гимнастическим шагом;
6. Чередование разных видов ходьбы;
7. Ходьба в разных построениях;
8. Проходить с закрытыми глазами 4-5 м;
9. Ходьба с преодолением препятствий;
10. Продолжительная ходьба 40-45 мин.

Бег:

1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях;

2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги;
3. Бег прыжками;
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см;
6. Бег из разных стартовых положений;
7. Бег на скорость – дистанция 30 м;
8. Челночный бег (3 по 10 м);
9. Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезка пути, по 100-150 м каждый;
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м;
11. Медленный бег в течении 2-3 мин.

Прыжки:

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево;
3. Прыжок вверх из глубокого приседа;
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см;
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м;
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед;
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см;
11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед;
12. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;
13. Прыжок в длину с места 80-100 см;
14. Прыжки вверх вниз по наклонной доске;
15. Прыжок с высоты 30-40 см;
16. Прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в плоские обручи – на расстоянии 15-30 см;
17. Прыжок с высоты с поворотом на 180 градусов;
18. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
19. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги, то же с разбега;

20. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге;
21. Прыжки через короткую скакалку в беге;
22. Прыгать через скакалку, вращая ее назад;
23. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега;
24. Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг у друга лицом или друг за другом;
25. Прыжок в высоту с разбега 40-50 см;
26. Прыжок в длину с разбега 170-190 см;
27. Прыгать через большой обруч, вращая его как скакалку.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд);
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд);
3. Бросание мяча друг другу с хлопками, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
4. Бросание мяча друг другу из разных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
5. Катание набивного мяча друг другу;
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад;
7. Отбивание мяча о пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;
8. Отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м;
9. Отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении;
10. Отбивать мяч о пол, продвигаясь по кругу;
11. Отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»;
12. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
13. Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;
14. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой;
15. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа;
16. Метание в движущуюся цель правой и левой рукой;
17. Метание вдаль с нескольких шагов;
18. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов;
19. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола);

20. Бросание и ловля от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;
21. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек и др.);

Ползание и лазанье:

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад;
2. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;
3. Ползание по полу на животе;
4. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони;
5. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см;
6. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
7. Лазанье вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали;
8. Перелезание через препятствия;
9. Лазанье по веревочной лестнице;
10. Лазанье по канату;
11. Лазанье по скалодрому;
12. Лазанье по гимнастической стенке разными способами.

Равновесие:

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 15-10 см, высота 35-40 см);
2. Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку;
3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см);
4. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
5. Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки;
6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше;
7. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать по ней хлопок;
8. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку (высота 20 см), идти дальше;
9. Ходьба на четвереньках по доске, скамейке;
10. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке;

11. Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура);
12. Ходьба по линии спиной вперед;
13. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед;
14. Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м);
15. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья;
16. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку;
17. Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке;
18. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по скамейке;
19. Стоять на одной ноге, закрыв глаза;
20. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»;
21. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком;
22. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

Литература

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические упражнения для дошкольных образовательных учреждений: пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Лань, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и образование).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Агапова И.А., Давыдова М.А. – М.: АРКТИ, 2008. – 128 с. – (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1981.
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, выносливость. – М., 1981.
6	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до трех лет». – М.: АРКТИ, 2008.
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практические задания. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 128 с.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
13	Ковалько В.И.	Азбука физкультминуток для дошкольников: старшая, подготовительная группы. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

14	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей д возраста (3-7 лет)
16	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду младш М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду средн М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 112 с.
18	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду старш М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
19	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду подг группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 20
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей д возраста: Методические рекоменда руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ – 176 с. – (Приложение к журналу

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»					
Младшая группа					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении Бег в среднем темпе подгруппами и группой.					
1 неделя					
2 неделя					
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии.	«Кот и воробьишки»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча друг с другом с увеличением расстояния до 5 м. и более.	«Быстро в домик»

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по высоким подниманием колен.</p>						
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельным положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый» «Поймай» «Бегите»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу изи.п. сидя.	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди св» «Кот и вор» «Пое»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении. Ползанье на ладонях и коленях змейкой между предметами.	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается» «Найди зайку»	«Догонит» «Найдём и» «Пое»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.	Прыжки с продвижением вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и» «Поймай» «Пузы»

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.					
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточками	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.	Прокатывание мяча в воротики; лазание под дугу. Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.)	«Ловкий шофёр» «Найдём зайку»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места. Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет	«Мы топаем ногами»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота» Подлезание под дугу	«Кто скорее добежит»

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в круг.					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнур (высота 10-15 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками.	«Коршун и птенчики»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал.мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.	Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами друг другу.	«Лягушки»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн.скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны.	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»
Работа с воспитателями					
Работа с родителями	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»				

Январь

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

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу.					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры.	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске	«У медведя во бору»

	ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.		Прыжки из обруча в обруч без остановки.	(ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики. Скатывание мяча по наклонной доске.	«Воробышки в гнёздышках»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке.	«Лягушки»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
----------------------	--------	-----	----------------	------------------------------------	--------------------------------

Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны

3-4 Построение в круг, в рассыпную.

1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться, пройти до конца доски.	Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Прешагивание через кубики, валики попеременно	«Кролики»
----------	--	----------------	---	--	-----------

	между предметами		Прыжки на двух ногах «змейкой».	правой, левой ногой.	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с мета. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Атомобили»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.) Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.	«Карусель»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры
----------------------	--------	-----	----------------	---------------------------------------	--------------------------------

Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны
3-4 Построение в круг, врассыпную.

1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Тишина» «Найди игрушку»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мчом.	ОРУ с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Поросята и волк»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топаем ногами»
4 неделя	Упражнять в ходьбе с оствновкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречи, огуречик»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
----------------------	--------	-----	----------------	---------------------------------------	--------------------------------

Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны
3-4 Построение в круг, в рассыпную.

1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.)	Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»
----------	---	---------------	--	--	-------------------

2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной леснице.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»
----------	--	----------------	---	---------------------------------	------------

3 неделя 4 неделя	МОНИТОРИНГ				
----------------------	-------------------	--	--	--	--

**Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа**

Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	Подвиж
----------------------	--------	-----	----------------	---------------------------------------	--------

Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.
3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.

1 неделя	МОНИТОРИНГ				
----------	-------------------	--	--	--	--

2 неделя	МОНИТОРИНГ				
----------	-------------------	--	--	--	--

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух	«Ли «Во»
----------	---	-------------	--	---	-------------

				ногах между предметами.	
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Сов...» «Цветны...» «Во...» авт...» «С...»

Октябрь

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

	прямом направлении, лазанье под дугу.				
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»				
Работа с родителя-ми	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»				
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	П
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 ко					
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочками	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	

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

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	П
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча	

				вверх и ловля его двумя руками.	
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«На» «Зай»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд.	«Лоп» мыш»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить2 раза)	«Ав»

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой»	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

			между кубиками.	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.
3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД (с усложнением)
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг				
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.

2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложн
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- бег по доске. Прыжки на скакалку. Игр. Упр. пост «Дню матери»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в места Перебрасывание мячей через сетку
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Равновесие- ходьба по скамейке с мячом на голове. Прокатывание мяча между предметами Ползание гимнастической скамейке с опорой на ладони и кисти Мешочком на голове
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками»	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Лазание гимнастической скамейки и передвижение по рейке, спустившись с нее Прыжки на длину через шнуры.

Апрель

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

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	« к « н б

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	П
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«К ше «С же
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Л шу «П пре нет

3 неделя	МОНИТОРИНГ
4 неделя	МОНИТОРИНГ

<p>Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа</p>					
--	--	--	--	--	--

Сентябрь					
-----------------	--	--	--	--	--

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	П
Построение и перестроение :	1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, поворот налево, кругом.				
	3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо кругом.				

1 неделя	МОНИТОРИНГ
----------	-------------------

2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир-кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, поворот налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой	

	упражнении с мячом.		0,5) сохранять необходимую дистанцию.	и левой ногой с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч)
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1.Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке.(с мешочком на спине) 3. Ходьба по гимнастической скамейке.(руки за голову)
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом . Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	I
Построение и перестроение :	1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, поворот налево, кругом.				
	3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо кругом.				

1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	И
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)	И
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	
4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие-ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть	ІІ часть ОВД (с усложнением)
----------------------	--------	-----	---------	-------------------------------------

Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотов налево. направо				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь

				вперед.
--	--	--	--	---------

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть	ІІ часть ОВД (с усложнением)
----------------------	--------	-----	---------	-------------------------------------

Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны
3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо
кругом.

1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)
----------	--	------------------	--	--

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть
----------------------	--------	-----	---------	------------------------------------	-----------

Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты налево, кругом.

3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, кругом.

1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«
3 неделя	Повторить ходьбу со сменной темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную	

	упражнение на сохранении равновесия.			цель.
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования

Март

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

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье по дуге прямо боком. Передача «Передача в шеренге» Прыжки короткую скакалку в и на месте.
Апрель				
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четы				
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575810

Владелец Шериева Рамета Мусовна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023