

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРЫШЕВСКОГО РАЙОНА
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 пгт Серышево
структурное подразделение детский сад № 6

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1
От № 1от «27» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №2
пгт Серышево
В. А. Заварухина
Приказ от «30» августа
№144

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2021/2022 учебный год.

Составил: инструктор по физической культуре
Л.Г. Краснова

пгт Серышево
2021 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.5.	Ценностно-целевые ориентиры образовательного процесса	6
1.6.	Отслеживание качества образовательной деятельности на основе целевых ориентиров	9
2.	Содержательный раздел	10
2.1.	содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»,	10
2.2.	Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми	12
2.3.	Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»	13
2.4.	Методы и приемы обучения	13
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	13
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогически коллективом	15
3	Организационный раздел	16
3.1.	Организация двигательного режима	16
3.2.	Система физкультурно-оздоровительной работы	17
3.3.	Условия реализации рабочей программы	18
3.4.	План культурно-досуговая деятельность	19
3.5.	Расписание НОД	20
3.6.	календарно-тематический план организованной образовательной деятельности	20
3.7.	Программно- методическое обеспечение образовательного процесса	45

\

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Основная образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и

психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем

организма);

- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;

- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.3. 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:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
 - 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;
 - Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - 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;

- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Вторая группа раннего возраста (от 1.5 до 3 лет)

На третьем году жизни ребенок умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.; умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу; проявляет положительные эмоции в процессе самостоятельной двигательной деятельности.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные

гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаются освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная к школе 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.

1.5. Ценностно-целевые ориентиры образовательного процесса

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 образования в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

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 выражать 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.

Возрастная группа	Планируемые результаты
1,5-3 года	<ul style="list-style-type: none"> -умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; -может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.; -умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; -умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу; -проявляет положительные эмоции в процессе самостоятельной двигательной деятельности;
3 - 4 года	<ul style="list-style-type: none"> - Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы; - строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; - энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; - принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком; - энергично отталкивать мячи при катании, бросании; - ловить мяч двумя руками одновременно; - сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; - реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; - выполнять правила в подвижных играх; - соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Правильно держать осанку; - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности; - ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; - перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). - 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 сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; - прыгать через короткую скакалку; - принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди); - строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения; - выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - самостоятельно организовать знакомые игры; - действовать по сигналу.
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Правильно держать осанку; - осознанно выполнять движения;

	<ul style="list-style-type: none"> - бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - ориентироваться в пространстве; - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место; - проявлять интерес к различным видам спорта; - уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; - проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - прыгать на мягкое покрытие; - мягко приземляться; - прыгать в длину с места; - с разбега; - в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - перебрасывать набивные мячи; - бросать предметы в цель из разных исходных положений; - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние; - метать предметы в движущуюся цель; - держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений; - выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; - соблюдать интервалы во время передвижения; - выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следит за правильной осанкой. - участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис); - уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

1.6. Отслеживание качества образовательной деятельности на основе целевых ориентиров

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках 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.

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

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 1-2 недели.

II. Содержательный раздел

2.1. содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»,

Вторая группа раннего возраста (1,5-3 года)

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Младшая группа (3-4 года)

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 (4-5 года)

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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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.

Старшая группа 5-6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентировать в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа 6-7 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 перелезать 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.

2.2. Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

Физкультурные занятия: Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.
---	--	--	----------------------------

2.3.Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.4Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
 - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

План работы с родителями второй группы раннего возраста, младшей группы.

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки
3.	«Спортивная одежда и обувь детей».	Индивидуальные беседы и рекомендации	Сентябрь
5.	«Библиотека игр»	Подборка подвижных	Октябрь

		игр	
6	«Мы за здоровый образ жизни».	памятка	Ноябрь
7.	«Как организовать подвижные игры дома».	Мастер - класс	Декабрь
8.	«Дыхательная гимнастика»	Информационный стенд	Январь
10	«Не боимся стужи – со здоровьем дружим»	Папка-передвижка	Февраль
12.	«Весёлая физкультура в квартире»	Папка - передвижка	Март
13	«10 советов родителям»	Консультация	Апрель
14.	«Как правильно организовать физические упражнения дома»	Консультация	Май

План работы с родителями средней группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки
1	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	консультация	Сентябрь
3	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Октябрь
4	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Ноябрь
6	«Проведем выходной день с пользой»	Папка- передвижка	Декабрь
7	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Информационный стенд	январь
8	«Двигательный режим ребёнка»	Папка-передвижка	февраль
11	«Дыхательная гимнастика.»	Консультация	Март
12	Русские народные традиции»	Папка-передвижка	Март
13	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Папка-передвижка	Апрель
14	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Информационный стенд	Май

План работы с родителями старшей группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки
2.	«Значение режима дня для здоровья ребенка».	Консультация	Сентябрь
3	«Влияние фитбол –гимнастики на здоровье дошкольника».	Выступление на родительском собрании	Октябрь
5	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Ноябрь
7	«Профилактика ОРЗ и гриппа».	Консультация	Декабрь
9	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».	Консультация	Январь
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль
11	«Дыхательная гимнастика».	Консультация	Февраль
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май

План работы с родителями подготовительной к школе группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки
2.	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»	Консультация	Сентябрь
4	«Нормы ГТО с детского сада».	Родительское собрание	Октябрь.
5	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь
7	«Значение и организация утренней гимнастики в семье».	Консультация	Декабрь
9	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Консультация	Январь
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль
11	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Консультация	Февраль
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель
15	«Десять советов родителям»	Папка-передвижка	апрель
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогически коллективом

№ п/п	Формы работы	Срок
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств	в течение года
3.	Участие в педагогических советах	в течении года
4.	Открытый показ физкультурного занятия.	Март
5.	Работа с учителем – логопедом по развитию речи на занятиях по ФИЗО.	в течении года
6.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	Сентябрь-май

План работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с музыкальным руководителем

№ п/п	Содержание работы	Срок проведения
1	Подбор музыки для использования ее на гимнастике	Сентябрь
2	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года
3	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года
4	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года
5	Использование на физкультурных занятиях танцевальных	В течение года

	шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги	
6	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников	В течение года

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30-40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ость	физкультурно го и спортивно- игрового оборудования					
	б) самостоятель ные подвижные и спортивные игры	Ежедне вно	Ежеднев но	Ежедневно	Ежеднев но	Ежеднев но

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	НОД: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный

				руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3. Условия реализации рабочей программы

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря	
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	2шт.
	Ребристая доска	2 шт
	Коврик для массажа стоп	1 шт.
	Шнур длинный	3 шт.
	Маты	3 шт
	Обруч среднего диаметра	18 шт.
	Скакалки	15 шт.
	Короткие шнуры	18 шт.
Для катания, бросания, ловли	Щит с баскетбольным кольцом	2 шт.
	Кегли	6 шт.
	Мешочки для метания с утяжелением	20 шт.
	Мячи большого размера	17 шт.
Для ползания, лазанья, подлезания	Мячики среднего размера	15 шт.
	Мячи мини	15 шт.
	Гимнастические лесенки	4 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Дуги для подлезания разной высоты	6 шт.
	Обруч большого диаметра	6 шт.
	Ленты	40 шт.
	Флажки разноцветные	40 шт.
	Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм	1 шт.
	Мягкие модули	8 шт.
	Клюшка с шайбой (комплект)	3
	Мячи надувные большие (хопы)	4 шт.

3.4. План культурно-досуговая деятельность

Месяц	Возрастные группы				
	младшая	средняя	старшая	подготовительная	Вторая группа раннего возраста
Сентябрь	«в гости к кукле, зайке и мишке»	«Золотая волшебница осень»	«Золотая волшебница осень»	Спортивный праздник «ГТО- путь к здоровью»	«Зайка и мишка в гостях у детей»
Октябрь	«День рождения Винни-Пуха»	«День рождения Винни-Пуха»	«День вежливости»	«День вежливости»	«Играем с мячиками»
Ноябрь	Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч»	«Дом для зайчика»	«В гостях у доктора Айболита»	«На необитаемом острове»	«День рождения Деда Мороза»
Декабрь	«Нас елочка зимою в гости позвала»	Спортивный праздник «Как снеговик друзей искал»	«Зимние приключения в стране сказок»	«Королевство мячей»	«Зимние приключения в стране сказок»
Январь	«Вы мороза не боитесь?»	«Проделки зимнего ветра»	«Сорт – это здоровье»	День здоровья «Два Мороза»	«Вы мороза не боитесь?»
Февраль	Спортивный праздник «Дошколята – brave ребята»	Спортивный праздник «Наши brave солдаты»	Спортивный праздник «Будущие защитники!»	Спортивно – музыкальный праздник «На защиту Родины!»	Спортивный праздник «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки!»
Март	«На помощь колобку»	«Здравствуй, Фунтик»	«Приключение в стране Здоровья»	«А ну – ка, девочки!»	«Путешествие к волшебнице Весне»
Апрель	«Как зайчонок в лесу заблудился»	«С физкультурой нам болезни не страшны»	«Проделки королевы Простуды»»	«Проделки королевы Простуды»»	«Как зайчонок в лесу заблудился»

Май	«Мы за солнышком шагаем»	«Мы разбудим солнышко»	«Путешествие на цветочную поляну»	«Кем быть» физкультурный тематический досуг ко дню весны и труда	«Мы за солнышком шагаем»
------------	--------------------------	------------------------	-----------------------------------	--	--------------------------

3.5. Расписание НОД

Понедельник	1. вторая группа раннего возраста 2. подготовительная к школе группа	9.00-9.10 10.35.-11.05.
Вторник	1. Младшая группа 2. старшая группа 3. средняя группа	9.00-9.15. 15.10.-15.35. 15.40.-16.00.
Среда	1. Вторая группа раннего возраста 2. Подготовительная к школе группа	9.00-9.10. 10.40-11.10.
Четверг	1. Младшая группа 2. Средняя группа 3. Вторая группа раннего возраста (на воздухе) 4. старшая группа (на воздухе) 5. Кружок «Степ-аэробика»	9.00-9.15. 9.40-10.00. 10.30.-10.40. 10.50-11.15. 15.30.-11.35.
пятница	1. Старшая группа 2. Младшая группа (на воздухе) 3. средняя группа (на воздухе) 4. старшая группа (на воздухе)	9.00-9.25. 10.20-10.35. 10.40-11.00. 11.05-11.35.

3.6. календарно-тематический план ООД

2 группе раннего возраста

МЕСЯЦ: СЕНТЯБРЬ

тема	неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Я и детский сад	1	Учить начинать ходьбу по сигналу, упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности между двух линий.	И/у: «Догони мяч», «Доползи до игрушки» И/у: «Пройди по дорожке до куклы», и/у «Собачка в домике» Игры детей с пластмассовыми
	2	Учить ходить и бегать со сменой направления на определенный сигнал, ползать на четвереньках до игрушки.	
Краски	3	Учить ходить и бегать в определенном	

осени		направлении, знакомство с подвижной игрой.	шарами Ползание на четвереньках по ковру Игры с игрушками-бросалками.
	4	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, подлезание под шнур и беге в определенном направлении.	

МЕСЯЦ: ОКТЯБРЬ

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Краски осени	1	Учить лазать по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползание на четвереньках.	
	2	Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.	
С чего начинается Родина	3	Учить прыгать в длину с места, метать на дальность из-за головы.	
	4	Учить ходить по наклонной доске, бросать и ловить мяч.	

МЕСЯЦ: НОЯБРЬ

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Учить прыгать в длину с места, бросать на дальность правой и левой рукой, ходить по кругу, взявшись за руки.	
	2.	Упражнять в ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь, в подлезание под шнур.	
	3.	Учить метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, развивать чувство равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке.	
	4.	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, в ползание на четвереньках.	

Месяц: Декабрь.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность
	я		

			в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Учить бросать предметы на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	
Зима. Новогодние каникулы.	2.	Упражнять в ходьбе со сменой направления, лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать прыжок в длину с места.	
	3.	Продолжать учить ходьбе в колонне по одному, подлезание под веревку, упражнять в бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку.	
	4.	Учить прыгать в длину с места, в метание предмета на дальность правой и левой рукой; упражнять в ходьбе по наклонной доске, в ползании по гимнастической скамейке.	

Месяц: Январь.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Зима. Новогодние каникулы.	1.	Учить катать мяч вперед, лазать по гимнастической стенке, прокатывание мяча вперед, упражнять в ползание по гимнастической скамейке.	
	2.	Учить ходить и бегать в колонне по одному. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, ходьба по гимнастической скамейке.	
В мире искусства	3.	Учить ходьбе по наклонной доске, метать на дальность, ходьба парами.	
	4.	Учить прыгать с высоты, ходьба по гимнастической скамейке, катание мяча друг другу.	

Месяц: Февраль.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого

профессии	1.	Катание мяча в цель, бросание мяча вдаль из-за головы, подлезание под шнур»	
Здоровье и спорт	2.	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места, бросание и ловля мяча	
	3.	Ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание до предмета, катание мяча.	
Наши папы	4.	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки в длину с места.	

Месяц: Март.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Наши мамы	1.	Метание мяча на дальность из-за головы, ходьба по гимнастической скамейке» №3,4 «Ходьба по наклонной доске, подлезание под веревку» №5,6 «Метание на дальность одной рукой, ходьба парами» №7,8 «Прыжки в длину с места, ползание по гимнастической скамейке, метание в горизонтальную цель»	
	2.	Ходьба по наклонной доске, подлезание под веревку.	
	3.	Метание на дальность одной рукой, ходьба парами.	
Встречаем весну	4.	Прыжки в длину с места, ползание по гимнастической скамейке, метание в горизонтальную цель.	

Месяц: Апрель.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Встречаем весну	1.	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки в длину с места»	
Земля наш общий дом.	2.	Ходьба по наклонной доске, метание на дальность из-за головы. Катание мяча друг другу	
	3.	Прыжки в длину с места, броски на	

		дальность правой и левой рукой, ходьба по гимнастической скамейке»	
	4.	Ползание по гимнастической скамейке, метание на дальность от груди, ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	

Месяц: Май.

тема	неделя	Программные задачи	
День Победы.	1.	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места, подлезание под дугу.	
Мир природы	2.	Ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча на дальность из-за головы.	
	3.	Прыжки с высоты, ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча на дальность из-за головы.	
Мир без опасностей	4.	Прыжки в длину с места, метание мешочков с песком на дальность из-за головы, ходьба по гимнастической скамейке.	

Младшая группа.

МЕСЯЦ: СЕНТЯБРЬ

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Я и детский сад	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Игровые упражнения - "Кто быстрее до флажка", "докати мяч до кубика". П/игры "Найди свой цвет", "воробышки и кот", "По ровненькой дорожке"
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	
Краски осени	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Игровые упражнения "Перепрыгни ручеек", "Прокати мяч в воротики". П/игры "У медведя во бору", "Пробеги тихо"
	4	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	

МЕСЯЦ: ОКТЯБРЬ

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Краски	1	Упражнять в сохранении равновесия	Игровые упражнения

осени		при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	" Пройди и не задень", " кто быстрее до флажка". П/игры "Кот и мыши", "Найди себе пару".
	2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	
С чего начинается Родина	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Игровые упражнения "перебрось мяч через шнур", "допрыгни до мячика". П/игры "Цветные автомобили", "найди свой цвет"
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	

МЕСЯЦ: НОЯБРЬ

Тема	Неделя	Задачи	
Мир вокруг нас	1.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения -"Прокати мяч по дорожке", "Прыгаем как мячики". П/игры "Найди себе пару", "Огуречик, огуречик".
	2.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	
	3.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Игровые упражнения "Подбрось мяч и поймай", "Проползи между предметами". П/игры "У медведя во бору", "Автомобили", "Найди себе пару".
	4.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	

Месяц: Декабрь.

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг	1.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении	Игровые упражнения - бросание снежков на

нас		на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	дальность, катание друг друга на санках; ходьба с мешочком на голове, ходьба боком приставным шагом.
Зима. Новогодние каникулы.	2.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	П/игры "Найди где зайка", "Лиса и куры".
	3.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Игровые упражнения - ходьба по снежному валу, скольжение по ледяной дорожке, перебрасывание мячей друг другу разными способами. П/игры "Самолёты", "Найди пару"
	4.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	

Месяц: Январь.

тема	неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Зима. Новогодние каникулы.	1.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения - ходьба и бег между кирпичиками, метание снежков в горизонтальную цель. П/игры "Найди свой цвет", "Мыши в кладовой", "Лошадки".
	2.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	
В мире искусства	3.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения - ходьба по снежному валу, катание с горки; прыжки через шнуры, прокатывание мяча друг другу. П/игры "Зайцы и волк", "Кролики".
	4.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	

Месяц: Февраль.

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная
------	--------	--------	-----------------

			деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Профессии	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровые упражнения - катание друг друга на санках; скольжение по ледяной дорожке, перепрыгивание через шнуры. П/игры "Самолёты", "Кролики"
Здоровье и спорт	2.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Игровые упражнения - бросание снежков на дальность, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, "цыплята прыгают с заборчика". П/игры "Зайцы и волк", "Птички и кошка"
	3.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	
Наши папы	4.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Игровые упражнения - ходьба по снежному валу, скольжение по ледяной дорожке, перебрасывание мячей друг другу разными способами. П/игры "Самолёты", "Найди пару"

Месяц: Март.

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Наши мамы	1.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения "Перепрыгни через ручеёк", "Попади в цель". П/игры "Котята и щенята", "самолёты", "ловишки".
Встречаем весну	2.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения "Пройди по бревну", "Перебрось мяч через сетку". П/игры "Воробьишки и кот", "Зайка беленький сидит", "Кролики".
	3.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить	

		упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
	4.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	

Месяц: Апрель.

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Встречаем весну	1.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Игровые упражнения-ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; "подлезь под препятствие". П/игры "У медведя во бору", "Карусели", "Гуси, гуси".
Земля наш общий дом.	2.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Игровые упражнения - прокатывание мяча друг другу; прыжки на двух ногах вокруг предметов. П/игры "Ловишки", "Найди себе пару", "Найди свой цвет".
	3.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
	4.	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	

Месяц: Май.

Тема	Неделя	Задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
День Победы.	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Игровые упражнения "Прокати мяч в воротца", бросит мяч о пол и поймать его двумя

			руками. П/игры "Лиса и куры", "Лошадки", "Догони пару".
Мир природы	2.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Игровые упражнения "Пробеги по извилистой дорожке", "Перепрыгни ручеёк". П/игры "Кролики", "Найди и промолчи", "Цветные автомобили".
	3.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	
Мир без опасностей	4.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Игровые упражнения «Лазание под воротиками», «Прокати в воротики». П/игры: «Мы топаем ногами», «Наседка и цыплята»

Средняя группа

Месяц: Сентябрь

Я и детский сад	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Игровые упражнения - "Кто быстрее до флажка", "докати мяч до кубика". П/игры "Найди свой цвет", "воробышки и кот", "По ровненькой
	2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	

Краски осени	3	Исследование индивидуального развития детей	дорожке"
	4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную(повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, в лазании под шнур.	

Месяц: Октябрь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Краски осени	1.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Игровые упражнения -"Прокати мяч по дорожке", "Прыгаем как мячики". П/игры "Найди себе пару", "Огуречик, огуречик".
	2.	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега врассыпную; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	
С чего начинается Родина.	3.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу.	
	4.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	

Месяц: Ноябрь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и

			взрослого
Мир вокруг нас	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения "Перепрыгни ручеёк", "Прокати мяч в воротики". П/игры "У медведя во бору", "Пробеги тихо"
	2.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	
	3.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	
	4.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	

Месяц: Декабрь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Развивать внимание детей при выполнении заданий при ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Игровые упражнения "Подбрось мяч и поймай", "Проползи между предметами". П/игры "У медведя во бору", "Автомобили", "Найди себе пару".
	2.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
Зима. Новогодние каникулы.	3.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
	4.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	

Месяц: Январь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных
------	--------	--------	--

			моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Зима. Новогодние каникулы.	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Игровые упражнения "Прокати мяч и догони его", "Прыжки между предметами". П/игры "огуречик, огуречик...", "Колпачок", "У медведя во бору"
Зима. Новогодние каникулы.	2.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с высоты и перебрасывании мяча друг другу.	
В мире искусства	3.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамье на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
	4.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	

Месяц: Февраль.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
професси и	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Игровые упражнения "перебрось мяч через шнур", "допрыгни до мячика". П/игры "Цветные автомобили", "найди свой цвет"
Здоровье и спорт	2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
	3.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
Наши папы	4.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	

Месяц: Март.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов,

			совместная деятельность детей и взрослого
Наши мамы	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения "Пройди и не задень", "кто быстрее до флажка". П/игры "Кот и мыши", "Найди себе пару".
Встречаем весну	2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	
	3.	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.	
	4.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по- медвежьи"; упражнения в равновесии и прыжках.	

Месяц: Апрель.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Встречаем весну	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения- ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; "подлезь под препятствие". П/игры "У медведя во бору", "Карусели".
Земля наш общий дом.	2.	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	
	3.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора по физической культуре; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
	4.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	

Месяц: Май.

тема	недел	задачи	Образовательная
------	-------	--------	-----------------

	я		деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
День Победы.	1.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Игровые упражнения - катание друг друга на санках; скольжение по ледяной дорожке, перепрыгивание через шнуры. П/игры "Самолёты", "Кролики"
Мир природы	2.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
	3.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	
Мир без опасности	4.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	

Старшая группа
МЕСЯЦ: СЕНТЯБРЬ.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Я и детский сад	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)».
	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	
Краски осени	3	Исследование индивидуального развития детей.	

	4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	С мячом — «Подбрось, и поймай», «Точно в руки». Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».
--	---	--	---

МЕСЯЦ: ОКТЯБРЬ

тема	неделя	Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Краски осени	1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи — не задень» (подлезание под шнур, веревку). Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».
	2	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	
С чего начинается Родина	3	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Лазанье «Проползи — не задень» (подлезание под шнур, веревку). Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».
	4	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	

Месяц: Ноябрь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» «Чей мяч дальше?» «Перебрось через шнур» Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» «Пролезь в обруч» «Пройди по дорожке» «Канатоходец». Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».
	2.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	
	3.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	
	4.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	

Месяц: Декабрь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Развивать внимание детей при выполнении заданий при ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Игровые упражнения. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз.
	2.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
Зима. Новогодние каникулы.	3.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	С мячом — «Брось и поймай»

	4.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	«Точно в руки» Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».
--	----	---	--

Месяц: Январь.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Зима. Новогодние каникулы.	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».
Зима. Новогодние каникулы.	2.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с высоты и перебрасывании мяча друг другу.	
В мире искусства	3.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамье на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
	4.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	

Месяц: Февраль.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
профессии и	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание
Здоровье и спорт	2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	

	3.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками.
Наши папы	4.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».

Месяц: Март.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Наши мамы	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами
Встречаем весну	2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	(расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо».
	3.	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.	
	4.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по- медвежьей"; упражнения в равновесии и прыжках.	

Месяц: Апрель.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Встречаем весну	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге,
Земля наш	2.	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге	

общий дом.		врассыпную; метания мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».
	3.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора по физической культуре; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
4.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		

Месяц: Май.

тема	неделя	задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
День Победы.	1.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Игровые упражнения: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом).
Мир природы	2.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».
	3.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	
Мир без опасности	4.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	

Подготовительная к школе группы

МЕСЯЦ: СЕНТЯБРЬ

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого

Я и детский сад	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	«Быстро в колонну!» «Мяч над головой». «Пройди — не задень». «Пингвины». «Пас на ходу». «Стоп!»
	2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	
Краски осени	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	
	4	Исследование индивидуального развития детей	

МЕСЯЦ: ОКТЯБРЬ

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Краски осени	1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	«Переноска мячей». «Пингвины». «Быстро возьми». Подвижная игра «Совушка».
	2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	
С чего начинается Родина	3	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.	

	4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
--	---	---	--

Месяц: Ноябрь.

		Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	«Салки». «Пингвины». Игра «Перемена мест». «Канатоходец». Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне). Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».
	2.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	
	3.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	
	4.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в подлезании под дугу, в равновесии.	

Месяц: Декабрь.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Мир вокруг нас	1.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Игра «Охотники и соколы!». «Лягушки и цапли». «Передача мяча в шеренге». Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др.
Зима. Новогодние каникулы.	2.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с	

		мячом.	
	3.	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.	
	4.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	

Месяц: Январь.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Зима. Новогодние каникулы.	1.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	«По ледяной дорожке». «По местам» «Поезд».
Зима. Новогодние каникулы.	2.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	
В мире искусства	3.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	
	4.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	

Месяц: Февраль.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
профессии	1.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в	Ходьба и бег с

		ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	выполнением задания . «Найди свой цвет». «Не попадись». Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).
Здоровье и спорт	2.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
	3.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	
Наши папы	4.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	

Месяц: Март.

		Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Наши мамы	1.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	«Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на земле».
Встречаем весну	2.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)
	3.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	
	4.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	

Месяц: Апрель.

тема	ноябрь	Программные задачи	Образовательная
-------------	--------	--------------------	-----------------

			деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
Встречаем весну	1.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	«Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.
Земля наш общий дом.	2.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	
	3.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	
	4.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	

Месяц: Май.

тема	неделя	Программные задачи	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов, совместная деятельность детей и взрослого
День Победы.	1.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Подвижная игра «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает — не летает». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, прыжки на двух ногах между кеглями.
Мир природы	2.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	
	3.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	
Мир без опасностей	4.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	

3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

1. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» изд. «Мозаика-синтез» 2016г.

2. "Физическая культура для малышей" С.Ю. Лайзане. М.: "Просвещение" 1987г.
3. "Физическая культура в детском саду. Младшая группа" Л.И. Пензулаева. М.: "Москва-синтез" 2015г.
4. "Физическая культура в детском саду. Подготовительна группа" Л.И. Пензулаева. М.: "Москва-синтез" 2014г.
5. Е. В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» изд. «ТЦ Сфера» 2010г.
6. О. Е. Громова «Спортивные игры для детей» М.: «ТЦ Сфера» 2003
7. К.К. Утробина "Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет." М.: "Гном и Д" 2003
8. "Детские подвижные игры народов СССР." М.: "Просвещение" 1989
9. Сборник игр к "Программе воспитания в детском саду" сост. Е.Г. Батурина М.: "Просвещение" 1974
10. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: «Просвещение» 1989
11. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» сост. Е. Г. Батурина М.: «Просвещение» 1974
12. Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5-6 лет» М.: Гумат.изд. центр ВЛАДОС 2001
13. М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4 лет» М.: ТЦ Сфера 2004
14. Борисова М.М. "Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие" М.: "Обруч" 2014
15. Е. Н. Вареник, З. А. Корлыханова, Е. В. Китова «Физическое и речевое развитие дошкольников: взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре» изд. «ТЦ Сфера» 2009.
16. Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Старшая группа" изд. "Мозаика-синтез" М. 2016.
17. Э.Я. Степаненкова "Сборник подвижных игр." изд. "Мозаика-синтез" М. 2016
18. М. М. Борисова "Малоподвижные игры и игровые упражнения." изд. "Мозаика-синтез" М. 2016