

ПРИНЯТО:

Педагогическим составом  
МБДОУ д/с № 9 «Теремок»  
«30» августа 2023г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующим МБДОУ д/с № 9  
«Теремок»  
\_\_\_\_\_  
Кафтanova Г.А.  
«30» августа 2023г.

## **Рабочая программа по физической культуре**

*Срок реализации программы: 2023 -2024 уч.г.*

**Составитель программы: физ. инструктор  
Андреева Надежда Олеговна**

Х. Вербовый Лог  
2023г.

# Содержание

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Цель и задачи образовательной программы.
  - 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию
  - 1.3. Принципы организации занятий
  - 1.4. Структура занятий
  - 1.5. Формы проведения физкультурных занятий:
  - 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»
  - 1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями
  - 1.8. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики
  
2. Содержание психолого педагогической работы:
  - 2.1 Вторая группа раннего возраста (2-3 года)
  - 2.2. Младшая группа ( 3-4 года)
  - 2.3. Средняя группа (4-5 лет)
  - 2.4. Старшая группа( 5-6 лет)
  - 2.5 Подготовительная группа (6-7 лет)
  - 2.6. Перспективное планирование НОД по физической культуре.
  
3. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2023 – 2024 учебный год.
  - 3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2023-2024 год.
  - 3.2. Перспективное планирование физкультурных развлечений досугов на 2023 - 2024 уч. год.
  
4. Досуговая деятельность.
  
5. Литература.

## 1. Пояснительная записка

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

Основанием программы для разработки служит:

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) Устав и нормативные документы МБДОУ № 9 «Теремок»

3) Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013г. № 1155

4) СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

5) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

**1.1. Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

**Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

## 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

### Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный( беседа. объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод(имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

### Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

## 1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## 1.4. Структура занятий

### *Продолжительность занятий:*

Вторая группа раннего возраста – 10 минут (2 раза в неделю)

Младшая группа – 15 минут (3 раза в неделю)

Средняя группа – 20 минут (3 раза в неделю)

Старшая группа – 25 минут (3 раза в неделю)

Подготовительная группа – 30 минут (3 раза в неделю)

Каждое занятие состоит из:

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **1.5. Формы проведения физкультурных занятий:**

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

### **1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»**

**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 заданные формы проведения гимнастики данное 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.

### **1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями**

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

<b>Образовательная</b>	<b>Задачи</b>
------------------------	---------------

<b>область</b>	
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### 1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

группа	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>продолжительность</b>	5 мин.	5 мин.	6 мин.	8 мин.	10 мин.

## 2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».

## 2.1 Вторая группа раннего возраста (2-3 года)

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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.

### **Физическая культура**

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.).

### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

## 2.2. Младшая группа(3-4 года)

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### ***Физическая культура***

Продолжать 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 построениях.

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. Диаметр 15-20 см.

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

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

### **Основные виды движений**

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

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



секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

### **2.3. Средняя группа (4 – 5 лет).**

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### ***Физическая культура.***

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

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

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

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

## **2.4. Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ***Физическая культура***

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнение на равновесие.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

## **2.5. Подготовительная группа (6-7 лет)**

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### ***Физическая культура***

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

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

### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким

шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

## 2.6. Перспективное планирование НОД по физической культуре

Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ</b> младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп».			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С малым мячом	С кубиком
Основные виды движений	«Пройдем по дорожке»	Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Найди птичку»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем	«Птички летают»	Ходьба в колонне по одному «Поезд»	«Найдем жучка»

Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ** младшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	Без предмета	Без предмета	С малым мячом	На стульчиках
Основные виды движений	Упражнения на равновесия. Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами.	Ползание «крокодильчики». Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»



Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ** младшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, широким свободным шагом; руки на поясе – «лошадки»; бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	Упражнение на равновесие. Прыжки на двух ногах.	Прыжки «через болото». Прокатывание мячей.	Прокати не задень. Проползи не задень.	Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»

Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ младшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
Основные виды движений	Равновесие «Пройди не задень». Прыжки «Лягушки попрыгушки»	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати мяч между предметами. Ползание под дугу «Проползи не задень»	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Где спрятался мышонок?»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»

Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ** младшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	Равновесие. «Пройди не упали». Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс»
Малоподвижные игры	«Найдем цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ** младшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	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.	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.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу. Ходьба примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнения.			
ОРУ	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!».	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур.	Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие.
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнёздышках»	«Кот и воробышки»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом.	«Найдем лягушонка»

Содержание организованной образовательной деятельности **Март младшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную по всему залу, по кругу. Ходьба и бег проводится в чередовании.			
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки между предметами «змейкой».	Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре.	Ползание на четвереньках. Ходьба по скамье свободно балансирую руками.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»

Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ** младшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Жуки полетели» - дети разбегаются в рассыпную по всему залу; «Жуки отдыхают» - дети ложатся на спину и дрыгают руками и ногами, как бы шевелят лапками.			
ОРУ	На скамейке с кубиком	С коротким шнуром	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	Ходьба боком, приставным шагом, по скамье. Прыжки на двух ногах.	Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей точный пас.	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке.	Ползание на ладонях и коленях между предметами. Ходьба боком по мостику.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ** младшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, между предметами, бег в колонне по одному, врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.			
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.	Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке.	Лазание на наклонную лесенку.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ** средняя группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, враспынную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах	Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на четвереньках	Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Лазание под шнур не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару"	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» «Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»



Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТАБРЬ средняя группа**

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.			
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось -поймай мяч. Кто быстрее.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»

Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ** средняя группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен. Кто дальше бросит.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки»	"Цветные автомобили" «Летает – не летает»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ средняя группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	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.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей между предметами.	Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагиванием.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски»	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ** средняя группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	Равновесие- ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча в верх.	Прыжки со скамейки (25см). Пребрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки» «Гори, гори ясно!»	«Автомобили» «Лошадки»
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ** средняя группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур Перебрасывание мячей друг другу.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Перелёт птиц»	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль" «Ляпка»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ средняя группа**

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастич. стенке с передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»

Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ** средняя группа

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу воспитателя с выполнением заданий.			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.	Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ средняя группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: парами, враспынную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Метание мешочков на дальность.	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.



Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ** старшая группа

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами.	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове.	Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»

	«Ручеёк»		«Ловишки»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТАБРЬ старшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывая мяч друг	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание на четвереньках	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на

	шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева. Передача мяча двумя руками от груди.	другу на расстоянии 2,5м. Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).	между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие 20см.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ старшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Преброс мяча двумя руками	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической	Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой

	с низу друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой. Перебрасывание мячей друг другу из за головы.	Ведение мяча продвигаясь в перед шагом. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	скамейке боком приставным шагом. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами.	ноге 5м. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках.
Подвижные игры	«Пожарные на учении» «Найдем жучка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «Медведи и пчелы»	«Пожарные на учении»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает- не летает»	Игра по выбору детей

Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ старшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и			

	забрасывании ног назад.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы. Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мячей друг другу.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. Ползание по прямой подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен.
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ старшая группа</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в	Повторить ходьбу и бег между предметами;	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в

	задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.
Вводная часть	Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Броски мяча в шеренгах.	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м.	Перебрасывание мячей друг другу 3м. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах. Ведение мяча.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху»

Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ** старшая группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину 2м. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед. Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м. Подлезание под палку 40см. Перешагивание через шнур 40 см. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе 8м. Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу» «Лягушка»	«Мышеловка» «Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди»

Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
--------------------	-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ</b> старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.. Ходьба по канату боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине. Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперед. Ползание по скамейке на	Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.



	другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	прямой 5м.	четвереньках. Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

**Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ старшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической	Прыжки через короткую	Метание мешочков в	Лазание на гимнастическую

	<p>скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой. Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки. Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>скакалку на месте, вращая вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м. Прокатывание обручей друг другу 3м. Пролезание в обруч.</p>	<p>вертикальную цель 2,5м. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы. Метание мешочков в вертикальную цель 3м. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.</p>	<p>стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед. Ходьба по канату боком приставным шагом. Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед. Ходьба на носках между мячами.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

**Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ старшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с			

	изменением направления движения. Ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.

Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ** подготовительная группа

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	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.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три.			
ОРУ	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С палками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей из-за головы.	Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах между предметами. Переброс мяча стоя в шеренгах. Упражнение «Крокодил»	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по скамейке. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с поворотом на середине.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки из обруча в обруч. Лазание в обруч правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.

Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» «Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Прыжки с высоты 40см на мат. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч.	Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч. Ходьба по рейке скамейки с	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком

	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева. Переброска мячей.		руками за головой.	на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ** подготовительная группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, в рассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов.
Основные виды движений	Ходьба по канату боком и приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом. Ходьба по канату боком	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу. Прыжки через короткую	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на

	приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге. Броски мяча в корзину двумя руками.	скакалку. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.	мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	середине присесть, руки в перед. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Ползание по гимнастической стенке. Ходьба на носках на уменьшенной площади. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ** подготовительная группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия				
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	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.	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.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьей; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			

ОРУ	Без предметов в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше. Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением в перед.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Передача мяча в колонне. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке приставным шагом. 3Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени. Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ** подготовительная группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия				
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках;



	уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	с мячом и ползании по скамейке.	повторить лазанье под шнур.	повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	Ходьба по рейки скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала в другую. Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами не задевать их.	Прыжок в длину с места. «Поймай мяч». Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Прыжок в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.	Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки. Ходьба на носках между предметами с руками на поясе.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейке скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.

Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ** подготовительная группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	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.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку. Прыжки между предметами. Передача мяча друг другу в группах.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед. Переброс мяча друг другу Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание между предметами на коленях и ладонях. Переброс мяча в парах.	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по двум скамьям. Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной. Прыжок из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамье с мешочком на голове. «Передал – садись»
Подвижные игры	«Ключи» «Гори, гори ясно!»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» «Ручеёк»	«Жмурки»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»
--------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.			
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Прыжки ноги врозь- ноги вместе. Передача мяча в шеренге. Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед. Эстафеты с мячом.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Прыжки через шнуры 3м. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по скамейке.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазание под шнур прямо и боком. Передача мяча друг другу. Прыжки через короткую

			Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.	скакалку.
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	Игра по выбору детей.

**Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ подготовительная группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед. Преброска мяча в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках кто быстрее. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал-садись» Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Преброска мячей друг другу в парах. Упражнение с бегом «Догони пару»

	скакалку. Переброска мячей друг другу в парах.			
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

**Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ подготовительная группа**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия				
Этапы занятий				
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со меньшей темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	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.	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.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.			
ОРУ	С обручем	С большим мячом	Без предметов	С палками
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м.	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в перед прямо и боком.	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку. Ползание по скамейке на четвереньках.	Лазание по гимнастической стенке е с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамейке с перешагиванием через

	<p>Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока.  Ходьба по скамейке навстречу друг другу.  Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.  Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега  Метание мешочков в вертикальную цель.  Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.  Лазание под шнур прямо и боком.  Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>кубики.  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Прыжки между предметами на правой и левой ноге.  Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»

## 2.6. Перспективное планирование НОД по физической культуре

Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ во второй группе раннего возраста</b>				
Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	Тема: «Детский сад» 1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	Тема: «Сад, фрукты» (р/к) 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	Тема: «Огород, овощи» (р/к) 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками, при прокатывании мяча друг другу.	Тема: «Лес, ягоды» (р/к) 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Кролики»	«Кто дальше бросит мешочек»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Давайте вместе с нами»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»

Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТАБРЬ во второй группе раннего возраста**

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий (руки в стороны, на пояс, вверх). Ходьба на носках, пятках, бег по кругу.			
ОРУ	ОРУ с листьями.	ОРУ с мячом.	ОРУ с флажками.	ОРУ со стульчиками
Основные виды движений	<p>Тема «Осень, осенние предметы». р\к</p> <p>1. Бросание мяча на дальность из – за головы</p> <p>2. И/у «Прокати мяч» (прокатывание мяча по - прямой).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между линиями «муравьи идут по дорожке».</p>	<p>Тема «Я мальчик, я девочка»</p> <p>1 Прыжки из обруча в обруч</p> <p>2. Бросание мяча на дальность от груди</p> <p>3. Ходьба на ограниченной площади опоры – равновесие.</p>	<p>Тема «Транспорт, правила дорожного движения»</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Подлезание под дугу</p>	<p>Тема «Мебель»</p> <p>1. Спрыгивание с куба</p> <p>2. Подлезание под рейку</p> <p>3. Ходьба по шнуру.</p>
Подвижные игры	«Птички летают»	. «Догоните меня».	«Воробушки и автомобиль»	«Принеси предмет»
Малоподвижные игры	«Через ручеёк»	«Доползи до погремушки»	«Поезд»	Пальчиковая игра «Мебель»



Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ** во второй группе раннего возраста

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба с переходом на бег и обратно в колонне по одному, в рассыпную, ходьба с выполнением заданий, бег с изменением направления			
ОРУ	ОРУ с кубиками.	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Тема «Моя семья» 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Катание мяча в воротца.	Тема «Мой дом, мой город» 1. Лазание по лесенке – стремянке 2. Бросание мяча о пол и ловле его двумя руками.	Тема «Домашние животные» 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Прокатывание мяча между кеглями.	Тема «Домашние птицы» 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки 3. Бег по дорожке.
Подвижные игры	«Возьми флажок»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Лохматый пес»	«Куры в огороде»
Малоподвижные игры	«Где звенит?»	Пальчиковая гимнастика «Наш дом»	Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»	Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ во второй группе раннего возраста**

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий, ходьба и бег с кружением, прыжком вверх и хлопок. Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе.			
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с лентой.	ОРУ без предметов.	ОРУ с султанчиками
Основные виды движений	Тема «Зима. Зимние приметы» р\к 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 3.Прокатывание мяча друг другу.	Тема «Одежда, головные уборы» 1. Равновесие - ходьба по бревну. 2.Подбрасывание мяча и его ловля. 3. Прыжки в длину с места.	Тема «Дикие животные» р\к 1. И/у «Зайчики». Прыжки на двух ногах до ориентира. 2. И/у «Медвежата». Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 3. И/у «Лисята» (ходьба по доске, на середине перешагнуть через кубик).34е	Тема «Новогодний праздник» 1. Ходьба по наклонной доске «Поднимаемся в горку и скатываемся с неё». 2. И/у «Между деревьями» (ходьба между предметами) 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)
Подвижные игры	«Мороз Красный Нос»	«Догоните меня»	«Зайка беленький сидит и ушами шевелит»	«Заморожу»
Малоподвижные игры	«Снежок»	«Колпачок».	«Зайка шел»	«Снежок»

Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ во второй группе раннего возраста**

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу, приветствие. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием колен. Медленный бег на носках, руки в стороны. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.			
ОРУ	ОРУ со снежинками	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов.	ОРУ с мячом.
Основные виды движений	Тема «Явления природы» 1. Спрыгивание с гимнастической скамейки.  2. Метание в горизонтальную цель.	Тема «Зимующие птицы» р\к 1. И/у «Воробушки-попрыгунчики» (прыжки на двух ногах до предмета) 2. Лазание по лесенке – стремянке	Тема «Рыбки» 1. И/у «Пройди – не ошибись» (ходьба из обруча в обруч зигзагом). 2. Подлезание под дугу. 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)	Тема «Край, в котором мы живём» р\к 1. И/у «Попади в ворота» (прокатывание мяча под дугу) 2. И/у «Пройди по мостику» (ходьба по скамейке, доске). 3. Прыжки через шнур.
Подвижные игры	«Зайка беленький сидит»	«Птички в гнздышках»; «Воробушки и кот»	«Рыбкин домик»	«По тропинке»
Малоподвижные игры	«Мой весёлый звонкий мяч»	Пальчиковая гимнастика «Пять воробьёв»; «Где спряталась синичка»	«Через ручеёк»	«Найди флажок»

Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ** во второй группе раннего возраста

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу, приветствие. Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	ОРУ с верёвочкой.	ОРУ с кубиками.	ОРУ с флажками	ОРУ с игрушками.
Основные виды движений	Тема«Части тела» 1. И/у «Прокати дружочку» (прокатывание мяча друг другу сидя) 2. И/у «Достань до погремушки» (подпрыгивание вверх с доставанием до погремушки)	Тема«История предметов» 1. «Прыгуны» (спрыгивание с высоты 10см) 2.Лазание под дугу в группировке. 3.И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)	Тема«День защитников Отечества» 1. И/у «Брось дальше» 2. И/у «В норку» (подлезание под дугу) 3. И/у «По мостику» (ходьба по скамейке)	Тема «Игрушкм» 1. И/у «Брось – поймай». 2. И/у Игровое упражнение «Муравьишки». Ползание на повышенной опоре (скамейке). 3. И/у «По мостику» (ходьба по бревну)
Подвижные игры	«Проползи в воротца»	«Принеси предмет»	«Целься точнее»	Движение под музыку «Поезд»
Малоподвижные игры	«Кто тише»	«Перешагни через палку»	Движение под музыку «Флажок»	«Найдем зайчика»

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАТР</b> во второй группе раннего возраста				
Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег с остановкой на сигнал, в рассыпную.			
ОРУ	ОРУ с платочками	ОРУ с гантелями	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Тема «Мамин день» 1. «Пролезь – не задень» (пролезание в обруч не касаясь руками) 2. Прыжки «Змейкой». 3. Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе	Тема «Профессии мужские» 1.«Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). 2. И/у Прыжки«Парашютисты». Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 3.И/у «Не задень».Подлезают под шнур,	Тема «Профессии женские» 1. «Брось дальше» (бросание мяча от груди, из-за головы) 2. «Перешагни – не ошибись» (ходьба с перешагиванием через предметы) 3. «По кочкам» (прыжки из обруча в обруч)	Тема «Комнатные растения» 1. И/у «Подбрось - поймай» (Броски мяча вверх и ловля его двумя руками) 2. И/у «Не задень растение». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Догоните меня»	«Принеси предмет».	«Доползи до комнатного растения»
Малоподвижные игры	«Где звенит?»	«Доползи до погремушки»	«Мяч в кругу»	«Найди комнатное растение»

Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ во второй группе раннего возраста**

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Построение в шеренгу по одному, приветствие. Ходьба и бег поворотом по сигналу, ходьбе на носках, пятках, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	ОРУ с кубиком.	ОРУ с мячом	ОРУ с флажками.	ОРУ с флажками.
Основные виды движений	Тема «Весна, весенние приметы (р/к)» 1. И/у «Проползи по скамейке» (ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками) 2. И/у «Веселые обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке)	Тема «Быть здоровыми хотим (продукты питания)» 1. Бросание мяча в обруч (Метание мяча в цель) 2.Прокатывание мяча по скамейке.	Тема «Посуда» 1. И/у «Веселые обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке). 2. И/у «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на двух ногах через две линии).	Тема «Моя безопасность» 1. «Пройди – не упади» (ходьба по ящикам). 2. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками) 3. И/у «Солнечные зайчики» (прыжки ноги вместе – ноги врозь)
Подвижные игры	«Солнышко и дождик».	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Обезьянки»	«Солнышко и дождик».
Малоподвижные игры	«Пропавшие ручки»	«Тишина»	«Тишина»	М/п игра «Воздушный шар»

**Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ во второй группе раннего возраста**

Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	ОРУ с малым мячом.	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ без предметов.	ОРУ С лентами
Основные виды движений	Тема «Наши добрые дела» 1. И/у «Пройди – не упади» (ходьба по ящикам) 2. И/у «Ловкие обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке)	Тема «Бумага, дерево, песок, глина» 1. И/у «Пролезь – не задень» (пролезание в обруч, не касаясь руками) 2. И/у «Солнечные зайчики» (прыжки ноги вместе - ноги врозь). 3. И/у «По мостику» (ходьба по бревну).	Тема «Перелетные птицы» (р/к) 1. И/у «Перешагни – не ошибись» (ходьба с перешагиванием через предметы) 2. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками) 3. И/у «По кочкам» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч зигзагом)	Тема «Лето, насекомое» 1. Метание мяча через сетку 2. Прыжки из кружка в кружок 3. Лазанье по лесенке-стремянке.
Подвижные игры	«Пузырь».	«Поезд», «стоп».	«Лесные жучки»	«Мой веселый звонкий мяч»
Малоподвижные игры	«Елочка»	«Жили-были зайчики»	«Давайте вместе с нами»	«Тишина»

#### 4. План досуговой деятельности

<b>Сентябрь</b>	«Я самый ловкий, быстрый и умелый» спортивное развлечение	1,2,3	Музыкальный зал	Дети старшей, младшей группы	Инструктор по физической культуре
<b>Октябрь</b>	Спортивное развлечение «Осень, осень к нам пришла»	1,2,3	Музыкальный зал	Дети старшей, младшей группы	Инструктор по физической культуре
<b>Ноябрь</b>	Тематическая неделя «День матери» Развлечение ко Дню матери	1,2,3,4	Музыкальный зал	Дети старшей и младшей групп	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Декабрь</b>	Тематическая неделя «Новогодние забавы»изготовление новог. атрибутов к празднику	1,2,3,4	Музыкальный зал	Дети старшей и младшей групп	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Январь</b>	Развлечение: «Зимняя олимпиада»	1,2,3,4,6		Дети младшей, старшей групп	Инструктор по физической культуре
<b>Февраль</b>	«День защитника Отечества»	1,2,3,4	Музыкальный зал	Дети младшего и старшего возраста	Инструктор по физической культуре
<b>Март</b>	Тематическая неделя «Масленица в гостях у ребят»	1,2,3,4	Музыкальный зал	Дети младшей, старшей групп	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Апрель</b>	Спортивное развлечение «Всемирный день здоровья»	1,2,3,6	Музыкальный зал	Дети младшей, старшей групп	Инструктор по физической культуре
<b>май</b>	Спортивный праздник «Мы наследники победы»	1,2,3,4,5	Музыкальный зал	Дети младшей, старшей группы	Инструктор по физической культуре



## 5. Литература

1. Федеральная образовательная программа .
2. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 9 «Теремок»
3. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И.
5. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И.
6. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И.