

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василек» комбинированного вида»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Приказ № 39 от 01.09.2020г.

Утверждена

заведующий МБДОУ «Детский сад «Василек»



 С.Н. Иванова

Рабочая программа по физическому развитию

Составила:

Васильева Марина Александровна,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория

Содержание

I. Целевой раздел Программы

- 1. Пояснительная записка
- 1.1. Цели и задачи реализации Программы.....3
- 1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....4
- 1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....4
- 2. Планируемые результаты освоения Программы.....7

II. Содержательный раздел Программы

- 1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....9
- 1.1 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....20

III. Организационный раздел Программы

- 1. Материально – техническое обеспечение27
- 2. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания.....29
- 3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении...30
- 4. Особенности традиций, событий и праздников ДОУ31
- 5. Примерное комплексно – тематическое планирование работы с детьми 3 – 7 лет.....32-68

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Василек» разработана в соответствии с примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015 г., в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1. Основные цели и задачи

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

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

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

1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и

влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы – сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6 – 7 лет еще далек до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6 – 8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6 – 8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6 – 7 годам хорошо развиты крупные мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6 – 7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6 – 7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6 – 7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5 – 8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий

эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеет разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения образовательной деятельности:

- Образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая образовательная деятельность.

2. Планируемые результаты освоения программы

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание культурно – гигиенических навыков.
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
- Овладение основными видами движения.
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
- Овладение основными видами движения.

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

II. Содержательный раздел

1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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 о 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 умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей 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. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. 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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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 диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;
- ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см.), по бревну;
- догонять, убежать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;
- пробегать быстро 10 – 20 м;
- бегать непрерывно 50 – 60 с;
- пробежать медленно до 160 м.

Прыжки:

- прыгать на одной ноге;
- перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25 – 30 см);
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Метание:

- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5 – 5 м);
- попадать мячом (диаметр 6 – 8 см) с расстояния 1,5 – 2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

Лазание, ползание:

- влезать на гимнастическую стенку (высота 1 – 1,5 м) и спускаться с нее;
- ползание по гимнастической скамейке;
- перелезание через лежащее бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, переключать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;
- для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;
- для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные развлечения:

- кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;
- кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;
- играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду;
- передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом – боком;
- бегать непрерывно 1 – 1,5 мин;
- пробежать 40 – 60 м со средней скоростью; 80 – 120 м. в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2 – 3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6 – 5,5 с) и 30 м (примерно за 9 – 8,5 с);
- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола, или 5 – 6 набивных мячей;
- кружится в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5 – 10 см);
- выполнить 2 – 3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60 – 70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5 – 6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из – за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5 – 2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд).

Лазание, ползание:

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20 – 30 см);
- перелезть через бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и переключать с места на место предметы;
- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; переключать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

Спортивные развлечения:

- кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;
- играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;
- ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой»; проходить на лыжах 500 – 1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3 – 4 м с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3 – 4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5 – 5 с) и 30 м (примерно за 8,5 – 7,5 с);

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см.;

- прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30 – 40 см;
- прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5 – 6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из – за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3 – 4 метра;
- метать мяч вдаль на 5 – 9 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоять на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;
- для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2 – 3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;
- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;
- играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;
- ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1 – 2 км в спокойном темпе.

Спортивные игры:

- бадминтон;
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Бег:

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;
- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
- прыгать через большой обруч, как через скакалку;
- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
- прыжки в длину с места, с разбега.

Спортивные упражнения:

- скользить на ногах с невысокой горки;
- пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;
- спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;
- сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;
- управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей;
- бадминтон;
- настольный теннис.

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

Формы образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Совместная деятельность в режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
- Утренняя гимнастика; - Подвижные игры (в том числе на свежем воздухе); - Физические упражнения; - Гимнастика после дневного сна; - Игровые упражнения; - Каникулы; - Дни здоровья; - Спортивные упражнения.	- Физкультурные занятия (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно – диагностические); -Физкультминутки; - Физкультурные праздники; - Подвижные игры; - Спортивные игры.	-Самостоятельные подвижные игры; - Самостоятельная двигательная активность.	- Физкультурные досуги; - Физкультурные праздники; - Реализация проектов.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Принципы физического развития:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;
- цикличность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Структура физкультурного занятия

1. Вводная часть	
Основные задачи:	Содержание:
<ul style="list-style-type: none">•разучивание строевых упражнений;•освоение разных способов ходьбы и бега;•закрепление выполнения простых усвоенных движений (например: прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);•использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями,	<ul style="list-style-type: none">• построения;• перестроения;• ходьба;• бег;• прыжки;• ползания;• упражнения на

<p>включенными в занятие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие быстроты реакции и активизация внимания детей; • развитие динамической ориентировки в пространстве; • вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку; • разминка стопы и предупреждение плоскостопия; • повышение эмоциональной настроенности детей, активизация их внимания, постепенная подготовка организма к предстоящей повышенной физической нагрузке. 	<p>восстановление дыхания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения на внимание и координацию; • упражнения на удержание равновесия; • упражнения для профилактики плоскостопия • упражнения для формирования правильной осанки; • танцевальные упражнения.
2. Основная часть	
Основные задачи:	Содержание:
<ul style="list-style-type: none"> • обучение основным двигательным навыкам и их закрепление; • развитие физических качеств; • тренировка различных мышечных групп; • тренировка и совершенствование физиологических функций организма; • воспитание нравственно-волевых качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения; • основные движения; • подвижная игра.
3. Заключительная часть	
Основные задачи:	Содержание:
<ul style="list-style-type: none"> • переход от интенсивной деятельности к спокойной; • снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра малой подвижности; • дыхательные упражнения; • упражнения на релаксацию; • самомассаж; • ходьба в разном темпе.

Продолжительность частей физкультурного занятия в разных возрастных группах				
Части/группа	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводная	2 – 3 минуты	3 – 5 минут	5 – 7 минут	5 – 8 минут
Основная	7 – 10 минут	12 – 13 минут	12 – 15 минут	15 – 20 минут
Заключительная	2 – 3 минуты	3 – 5 минут	3 – 5 минут	5 – 7 минут

Содержание основной части физкультурного занятия (общее количество упражнений)				
Упр./группа	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
ОРУ	5 – 6	6 – 7	6 – 8	8 – 12
ОД	2 – 3		3 – 4	4 – 5
ПИ				

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОД – основные движения

ПИ – подвижные игры.

Формы организации двигательной деятельности

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

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

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

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

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

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты

на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3 – х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15 – 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность: направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

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

Физкультурно-досуговые мероприятия: направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детейничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда

Задачи взаимосвязи:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. На эмоции детей;
2. Создает у них хорошее настроение;
3. Помогает активировать умственную деятельность;
4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Результаты оцениваются по 3 – балльной системе.

3 – балльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методическим рекомендациям О. А. Сиротина, С. Б. Шарамановой, Л. В. Пигаловой: **«Стабильный рост показателей физического развития воспитанников»**

Средства реализации

Методические разработки «Любовь к спорту с малых лет», «Сделай сам и поделись с другими», «Наши дошкольники – спортсмены будущего», «Говорим и показываем», «Физическое развитие дошкольников средствами народного танца», «Степ – аэробика в народном танце», «Дыхательная гимнастика в речевом и физическом развитии детей».

III. Организационный раздел Программы

1. Материально – техническое обеспечение

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none">• набивные весом 1 кг• маленькие (пластмассовые)• средние (резиновые)• большие (баскетбольные)• для фитбола	1 шт. 10 шт. 10 шт. 10 шт. 15 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.

Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская	25 шт.
<ul style="list-style-type: none"> • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см) 	25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
Секундомер	1 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пары
Велотренажер детский	2 шт.
Набор из модулей (геометрические фигуры)	1 шт.

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

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно – оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

2. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-синтез, 2004
- Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Физическое воспитание и развитие дошкольника. – М.: Школьная пресса, 2007.
- Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. – М.: АРКТИ, 2000.
- Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: академия развития: Академия Холдинг, 2005.
- Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2006.
- Физкультурные праздники в детском саду. Луконина Л., Чадова Л. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов мира – М.: Просвещение, 1988.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Узорова О.В., Нефедова Е.А. Физкультурные минутки. – М.: Астрель: АСТ: Хранитель, 2007.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- Предметно-наглядный комплекс «Страна здоровья»
- Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 1999.
- Формирование здорового образа жизни у дошкольников / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Здоровьесберегающее пространство в ДОУ: проектирование, тренинги, занятия. Крылова Н.И. – Волгоград: Учитель, 2009.
- Зарипова З.М. Формирование основ здорового образа жизни у детей. – Наб. Челны, 2003.
- САНПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 6 минут	Ежедневно 6 – 8 минут	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 минут	Ежедневно 10 – 15 минут	Ежедневно 15 – 20 минут	Ежедневно 20 – 30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
Физкультурные занятия в спортивном зале и в бассейне	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, сложившихся в ДОУ

Важным компонентом работы детского сада являются традиции, праздники, мероприятия. Праздники и развлечения – яркие и радостные события в жизни детей дошкольного возраста. Сочетая различные виды искусства, они оказывают большое влияние на чувства и сознание детей. Праздничная атмосфера, красота оформления помещения, костюмов, хорошо подобранный репертуар, красочность выступлений детей – все это важные факторы эстетического и эмоционального воспитания. Участие детей в подвижных играх, спортивных развлечениях укрепляет и развивает детский организм, улучшает координацию движений. Подготовка к праздникам и развлечениям осуществляется планомерно и систематически, не нарушая общего ритма жизни детского сада

Добрыми традициями дошкольного образовательного учреждения стали:

- дни Знаний (1 сентября),
- сезонные и календарные праздники,
- спортивные развлечения,
- Малые Олимпийские игры (зимние, летние)
- русские и татарские национальные праздники – Масленица, Иван Купала, Нәүрүз, Сәмбелә и др.
- открытые мероприятия для родителей.

5. Примерное комплексно – тематическое планирование работы с детьми 3 – 7 лет

**КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

(с 3 – 7 лет)

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»

№ 15/1(15), №15/2(15), №15/3(15), №15/4(15)

Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика»

№16/1(15)

Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2015

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение в одну колонну, в круг.							
1 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!»	01.09.20 г 03.09.20 г 04.09.20 г	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег в прямом направлении за педагогом.	ОРУ без предмета стр.7	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка.	Ходьба между двумя линиями(S 25 см), шнуры h 2,5-3 м.	«Бегите ко мне»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «ДАРЫ ОСЕНИ»	08.09.20 г 10.09.20 г 11.09.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег стайкой.	ОРУ без предмета стр.7	Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички».	«Зайчики» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Через ручеек»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «МЫ ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ ЗОЛОТУЮ»	15.09.20 г 17.09.20 г 18.09.20 г	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога.	ОРУ с кубиками стр.7 – 8	Прокатывание мячей, большого размера. «Прокати и догони».	Прокатывание мячей друг другу из и.п. сидя ноги врозь.	«Грамай»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ХЛЕБНУЮ СТРАНУ»	22.09.20 г 24.09.20 г 25.09.20 г	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу, вокруг предметов.	ОРУ без предмета стр.8	Ползание с опорой на ладони и колени под шнуром h 50 см.	Игровое задание «Доползи до погремушки».	«По ровненькой дорожке»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
5 НЕДЕЛЯ «БЕРЕГИ СЕБЯ»	29.09.20 г 01.10.20 г 02.10.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу.	ОРУ без предмета стр.11	Ползание – лазание под шнур.(h 50 см). Равновесие – ходьба и бег между предметами. «Пробеги – не задень».	Равновесие – Ходьба между двумя линиями расстояние между ними – 20 см. Ползание на четвереньках по прямой, проползая под дугой.	«Догони мяч»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение :в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»	06.10.20 г 08.10.20 г 09.10.20 г	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнут. ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога.	ОРУ с погремушками стр.9	Ходьба – равновесие из двух параллельно положенных досок(ширина 25 см, длина 2 м).Прыжки через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги.	Ходьба по ребристой доске. Прыжки через шнур, с продвижением вперед.	«Кот и мыши» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
2 НЕДЕЛЯ «ДРУЖАТ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ»	13.10.20 г 15.10.20 г 16.10.20 г	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энерг. отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с мячом стр.10	Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч»	Прыжки по массажным коврикам.	«С кочки на кочку» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
3 НЕДЕЛЯ «МОЯ СЕМЬЯ»	20.10.20 г 22.10.20 г 23.10.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.10 – 11	Прокатывание мячей в прямом направлении. «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. «Проползи – не задень».	Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь. Ползание змейкой.	«Воро- бышки и автомо- били»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
4 неделя «МЫ ПЕШЕХОДЫ. ТРАНСПОРТ».	27.10.20 г 29.10.20 г 30.10.20 г	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ на стульях стр.11 – 12	Ходьба – равновесие «В лес по тропинке». Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. «Зайки – мягкие лапочки».	Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом руки на поясе. Ползание «Кто быстрее?» на четвереньках по прямой.	«Лиса в курятнике» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2	П/игры
Построение и перестроение : в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «РОДНАЯ СТРАНА. МОЯ РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН».	03.11.20 г 05.11.20 г 06.11.20 г	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена.	ОРУ с обручем стр.12	Прыжки через шнуры 30 – 40 см. Прокатывание мячей между шеренгами 2 м.	Ходьба по скамейке с мячом в руках. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь.	«Наседка и цыпята»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «ПРОФЕССИИ. НАША ГОРДОСТЬ»	10.11.20 г 12.11.20 г 13.11.20 г	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу.	ОРУ с флажками стр.12 – 13	Игр.задание с мячом «Прокати – не задень». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Прокатывание мяча. «Прокати и сбей кеглю»	Игра по выбору детей
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «ПРЕДМЕТЫ – ПОМОЩНИКИ»	17.11.20 г 19.11.20 г 20.11.20 г	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.13	Ползание по доске с опорой на ладони и колени, под дугу. Равновесие – ходьба в умеренном темпе, руки в стороны, остановиться, выполнив присед.	Ходьба по доске, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах через две линии, расстояние между ними 40 см.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА МИЛАЯ МОЯ!»	24.11.20 г 26.11.20 г 27.11.20 г	Закрепить в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному	ОРУ с флажками стр.12 – 13	Ходьба – равновесие «В лес по тропинке».	Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом руки на поясе.	«Лиса в курятнике»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение : в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «ИЗ ЧЕГО И ДЛЯ ЧЕГО?»	01.12.20 г 03.12.20 г 04.12.20 г	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кольцом стр.14	Равновесие – ходьба между кубиками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. «Лягушки – попрыгушки».	Перешагивание через набивные мячи. Прыжки на обеих ногах через шнуры.	«В кругу» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ГОСТЬЯ ЗИМА!»	08.12.20 г 10.12.20 г 11.12.20 г	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба колонне по одному.	ОРУ с мячом стр.14	Прыжки со скамейки на мат. Прокатывание мячей друг другу расстояние между ними 2 м.	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке. Прыжки через гимн.палки.	«Кролики» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «НОВЫЙ ГОД ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ»	15.12.20 г 17.12.20 г 18.12.20 г	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба колонне по одному.	ОРУ с платочками стр.15	Прокатывание мяча между предметами(S 50 – 60 см). Ползание под дугу(высота 50 см)	«Пролезай не задевай» - пролезание в обруч. Катание мячей друг другу.	«Найди свой цвет» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «МАСТЕРСКАЯ ДЕДА МОРОЗА»	22.12.20 г 24.12.20 г 25.12.20 г	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога.	ОРУ без предмета стр.15 – 16	Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом, руки на поясе или в стороны.	Ползание на четвереньках до указанного предмета. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику».	«Найдем птенчика» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
5 НЕДЕЛЯ «В ЦАРСТВЕ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ»	29.12.20 г 31.12.20 г	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании.	Ходьба вокруг кубиков.	ОРУ без предмета стр.17	Прокатывания мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы по сигналу воспитателя.	Ползание на четвереньках до указанного предмета. Катание мяча по прямой дорожке.	«Найди свой домик» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Январь

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение : в колонну небольшими группами по кругу.							
1 неделя	Каникулы						
2 неделя	14.01.21 Г – РАЗВЛЕЧЕНИЕ						
3 НЕДЕЛЯ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	12.01.21 г 14.01.21 г 15.01.21 г	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ползании вокруг предметов; повторить упражнение в ползании.	Ходьба вокруг кубиков.	ОРУ без предмета стр.17	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы по сигналу воспитателя.	Ползание на четвереньках до указанного предмета, вокруг предметов.	Игра по выбору детей
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	19.01.21 г 21.01.21 г 22.01.21 г	Повторить ходьбу с заданиями. Упражнять в ползании под дугой, не касаясь руками пола; Сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога.	ОРУ с мячом стр.18	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске.	Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см)	Ходьба в колонне по одному
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
5 НЕДЕЛЯ «МЫ - ИССЛЕДОВАТЕЛИ»	26.01.21 г 28.01.21 г 29.01.21 г	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ без предмета стр.17	Равновесие – ходьба по доске(ширина 15 см).	Ходьба по гимн.скамейке, руки в стороны.	«Бегите к флажку»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Февраль

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение : в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «МЫ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»	02.02.21 г 04.02.21 г 05.02.21 г	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с погремушками стр.18 – 19	Равновесие – ходьба с перешагиванием через шнуры , расстояние между ними 30 см, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч.	Прыжки на обеих ногах через шнуры, в обручи. Ходьба по наклонной доске.	«У медведя во бору» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»	09.02.21 г 11.02.21 г 12.02.21 г	Упражнять 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.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с обручем стр.19	Прыжки «Воробушки». Прокатывание мяча между набивными мячами двумя руками.	«Зайцы и волк» - (прыжки). Катание мячей из и. п., сидя друг другу (6-8р).	«Красный, синий...» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»	16.02.21 г 18.02.21 г 19.02.21 г	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы.	ОРУ без предмета стр.19	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч.	«Едет машина» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА – МИЛАЯ МОЯ»	23.02.21 г 25.02.21 г 26.02.21 г	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с мячом стр.19 – 20	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой, пройти дальше до конца доски.	Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. Ходьба по наклонной доске.	«Найдем лягушонка» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение: в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «МЕЖДУНАРОД- НЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ»	02.03.21 г 04.03.21 г 05.03.21 г	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кубиками стр.20	Ходьба по доске боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки между предметами, продвигаясь вперед на двух ногах.	Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собаки. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед до указанного предмета.	«Кони»
2 НЕДЕЛЯ «НАРОДНЫЕ ИГРУШКИ»	09.03.21 г 11.03.21 г 12.03.21 г	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, на сигнал педагога.	ОРУ без предмета стр.20 – 21	Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу стойка на коленях, сидя на пятках.	Бросание и катание мяча друг другу. Прыжки из обруча в обруч.	«Кот и воробышки»
3 НЕДЕЛЯ «НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ»	16.03.21 г 18.03.21 г 19.03.21 г	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повыш. опоре.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом стр.21	Бросание мяча у носков ног и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре.	Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка).	«Пузырь»
4 НЕДЕЛЯ «ФОЛЬКЛОР» ПЕСЕНКИ СКАЗКИ	23.03.21 г 25.03.21 г 26.03.21 г	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с платочками стр.21 – 22	Ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета, вставая хлопают в ладоши над головой. Равновесие – ходьба по скамейке.	Ходьба по ребристой доске. Ползание на четвереньках между предметами.	«Автомобили поехали в гараж»
5 НЕДЕЛЯ «ТАТАРСКИЙ ОРНАМЕНТ»	30.03.21 г 01.04.21 г 02.04.21 г	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в полз.на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ без предмета стр.23	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	Бросание малого мяча в обруч. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза)	«По ровненькой дорожке»
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение : в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «В ОКНО ПОВЕЯЛО ВЕЩОЮ»	06.04.21 г 08.04.21 г 09.04.21 г	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков.	ОРУ с кольцом стр.22	Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. Ходьба по наклонной доске.	«Маэмай» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР КОСМОСА»	13.04.21 г 15.04.21 г 16.04.21 г	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упр. с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с флажками стр.22 – 23	Прыжки из кружка в кружок. Игровое задание с мячом «Точный пас».	«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч.	«Попади в круг» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗЕМЛИ»	20.04.21 г 22.04.21 г 23.04.21 г	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом стр.23 – 24	Ползание между предметами, шагнуть в обруч, хлопнуть в ладоши над головой. Равновесие – ходьба по скамейке.	Ползание по гимн.скамейке на четвереньках на спине мешочек с песком «скользящий мостик». Ходьба по наклонной доске(руки в стороны).	«Найдем лягушонка» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
4 НЕДЕЛЯ «БЕРЕГИ СЕБЯ»	27.04.21 г 29.04.21 г 30.04.21 г	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков.	ОРУ с кольцом стр.22	Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. Ходьба по наклонной доске.	«Маэмай» (ЭРС)
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
Спортивное развлечение							

2 младшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Май

Т/недели	Дата	Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Построение и перестроение : в колонну небольшими группами по кругу.							
1 НЕДЕЛЯ «МЫ ЛЮБИМ ИГРАТЬ»	04.05.21 г 06.05.21 г 07.05.21 г	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную по залу.	ОРУ с кубиками стр.24	Равновесие – ходьба по скамейке высота 30 см. Прыжки через шнуры расстояние 30 – 40 см.	Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол, перешагивая через кубики. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.	«Такси»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ»	11.05.21 г 13.05.21 г 14.05.21 г	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ без предмета стр.24	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках.	Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. П/и «Прокати мяч».	«Поймай бабочку»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «ВСЕЗНАЙКА»	18.05.21 г 20.05.21 г 21.05.21 г	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.25	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой. Ползание за катящим предметом.	«Лови, бросай, не роняй»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «ЗРАВСТВУЙ, ЛЕТО!»	25.05.21 г 27.05.21 г 28.05.21 г	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, семенящим шагом, бег враспынную.	ОРУ с флажками стр.25 – 26	Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, положенная на пол (руки на пояс).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Лазание по гимнастической лестнице.	«Огуречик, огуречик»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
Спортивное развлечение							

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗНАНИЙ»	02.09.20 03.09.20 Курносики	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в отталкивании 2 ногами от пола (земли) и мягком приземлении.	Ходьба в колонне по одному с широким шагом.	ОРУ без предмета стр.33	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Прыжки - подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба и бег змейкой. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	«Сова»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
2 НЕДЕЛЯ «ДАРЫ ОСЕНИ»	07.09.20 г 09.09.20 г 10.09.20 г 11.09.20 г	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча 2 руками.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с обручем стр.34	Прыжки на двух ногах между предметами , поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м.	Игр.задание «Не пропусти мяч». «Не задень».	«Лиса в курятнике»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №2)		
3 НЕДЕЛЯ «МЫ ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ»	14.09.20 г 16.09.20 г 17.09.20 г 18.09.20 г	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному с заданиями, бег умерен.	ОРУ с флажками стр.34 – 35	Прыгание на месте на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м), стойка на коленях, сидя на пятках.	«Перелет птиц»
					ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
4 НЕДЕЛЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ХЛЕБНУЮ СТРАНУ»	21.09.20 г 23.09.20 г 24.09.20 г 25.09.20 г	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с мячом стр.35	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (сидя). Расстояние между шеренгами 2	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.	«Пастух и кони»
					Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).		
5 НЕДЕЛЯ «БЕРЕГИ СЕБЯ»	28.09.20 г 30.09.20 г 01.10.20 г 02.10.20 г	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках вперед.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кубиками стр.35 – 36	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.	Равновесие- ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Прыжки на двух ногах через косички.	«Серый волк»
					Прыжки на двух ногах до предмета.		

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны					
1 НЕДЕЛЯ «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?»	05.10.20 г 07.10.20 г 08.10.20 г 09.10.20 г	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение в прокатывании мяча друг другу, развивая точность в направлении движения.	Ходьба в колонне по одному с заданиями.	ОРУ с косичкой стр.36	Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Кисонька (ЭРС)
2 НЕДЕЛЯ «ДРУЖАТ МАЛЫШ И ДЕВ.»	12.10.20 г 14.10.20 г 15.10.20 г 16.10.20 г	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать е и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ без предмета стр.37	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«Овощи и фрукты» (ЭРС)
3 НЕДЕЛЯ «МОЯ СЕМЬЯ»	19.10.20 г 21.10.20 г 22.10.20 г 23.10.20 г	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы.	ОРУ с обручем стр.37 – 38	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске ,прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Гуси-лебеди» (ЭРС)
4 НЕДЕЛЯ «МЫ ПЕШ-ДЫ. ТРАНСПОРТ»	26.10.20 г 28.10.20 г 29.10.20 г 30.10.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с заданиями.	ОРУ с палкой стр.38 – 39	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» .	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м).	«Самолеты»

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры			
Дата		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение в круг из колонны, построение в 2.								
1 НЕДЕЛЯ «РОДНАЯ СТРАНА.МОЯ»	02.11.20 г	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.39	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Хитрая лиса»			
	04.11.20 г							ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
05.11.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.				Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с мячом стр.39 – 40		Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Брось по – дальше»
06.11.20 г										
2 НЕДЕЛЯ «ПРОФЕССИИ. НАША ГОРДОСТЬ»	09.11.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с флажками стр.40	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Найди ведерко			
	11.11.20 г							ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
12.11.20 г	Повторить в упражнениях в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;				Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.39		Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Хитрая лиса»
13.11.20 г										
3 НЕДЕЛЯ «ПРЕДМЕТЫ ПОМОЩНИКИ»	16.11.20 г	Повторить в упражнениях в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.39	Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Хитрая лиса»			
	18.11.20 г							ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
19.11.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.				Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с мячом стр.39 – 40		Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Брось по – дальше»
20.11.20 г										
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА МИЛАЯ МОЯ!»	23.11.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с флажками стр.40	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Найди ведерко			
	25.11.20 г							ОВД №3(Закрепить ОВД №1)		
26.11.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.				Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с мячом стр.39 – 40		Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Брось по – дальше»
27.11.20 г										

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами налево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 НЕДЕЛЯ «ИЗ ЧЕГО И ДЛЯ ЧЕГО?»	30.11.20 г 02.12.20 г 03.12.20 г 04.12.20 г	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.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с платком стр.41	Равновесие- ходьба по шнуру, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Спутанные кони» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №1)						
2 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ГОСТЬЯ ЗИМА!»	07.12.20 г 09.12.20 г 10.12.20 г 11.12.20 г	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокат мяча между предмет-и	Ходьба в колонне по одному с заданиями.	ОРУ с мячом стр.41	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«Угадай и догони» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №2)						
3 НЕДЕЛЯ «НОВ ГОД ШАГАЕТ ПО	14.12.20 г 16.12.20 г 17.12.20 г 18.12.20 г	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы.	ОРУ без предмета стр.42	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м	«Скок – перескок» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №1)						
4 НЕДЕЛЯ «МАСТЕРСКАЯ ДЕДА МОРОЗА»	21.12.20 г 23.12.20 г 24.12.20 г 25.12.20 г	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кубиками стр.42 – 43	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны.	«Продаем горшки» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №2)						
5 НЕДЕЛЯ «В ЦАРСТВЕ СНЕЖН.	28.12.20 г 30.12.20 г 31.12.20 г	Повторить ходьбу в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ без предмета стр.42	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы.	«Скок – перескок» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №1)						

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Январь

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя		КАНИКУЛЫ					
2 неделя		14.01.21 Г - РАЗВЛЕЧЕНИЕ					
3 НЕДЕЛЯ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	11.01.21 г 13.01.21 г 14.01.21 г 15.01.21 г	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кеглей стр.43 – 44	Прыжки с гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Цветные автомобили»
4 НЕДЕЛЯ «КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	18.01.21 г 20.01.21 г 21.01.21 г 22.01.21 г	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному с заданиями.	ОРУ с обручем стр.44	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.	«Мяч через сетку»
5 НЕДЕЛЯ «МЫ ИССЛЕДОВАТЕЛИ»	25.01.21 г 27.01.21 г 28.01.21 г 29.01.21 г	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимн.скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы.	ОРУ без предмета стр.44 – 45	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	«Чей голос?»

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Февраль

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2 (с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 НЕДЕЛЯ «БЫТЬ ЗДОРОВ.ХОТИМ»	01.02.21 г 03.02.21 г 04.02.21 г 05.02.21 г	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом стр.45	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«Мяч по кругу» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №1)						
2 НЕДЕЛЯ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»	08.02.21 г 10.02.21 г 11.02.21 г 12.02.21 г	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога.закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному с заданиями.	ОРУ на стульях стр.46	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Лисичка и курочки» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №2)						
3 НЕДЕЛЯ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»	15.02.21 г 17.02.21 г 18.02.21 г 19.02.21 г	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную	ОРУ без предмета стр.47	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Кто дальше бросит?» (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №1)						
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА МИЛАЯ, МАМА МОЯ!»	22.02.21 г 24.02.21 г 25.02.21 г 26.02.21 г	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы.	ОРУ с гимн.палкой стр.47	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Игры -эстафеты	«Тимербай (ЭРС)
	ОВД №3(Закрепить ОВД №2)						

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны					
1 НЕДЕЛЯ «МЕЖДУНАРОД. ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ»	01.03.21 г 03.03.21 г 04.03.21 г 05.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и враспынную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена.	ОРУ с обручем стр.48	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Становись первым»
2 НЕДЕЛЯ «НАРОДНАЯ ИГРУШКА»	08.03.21 г 10.03.21 г 11.03.21 г 12.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку.	Ходьба в колонне по одному, бег враспын.	ОРУ с кубиками стр.48	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Пастух»
3 НЕДЕЛЯ «НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ»	15.03.21 г 17.03.21 г 18.03.21 г 19.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания. Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом стр.49	Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Скворечники»
4 НЕДЕЛЯ «ФОЛЬКЛОР» ПЕСЕНКИ, ПОТЕШКИ	22.03.21 г 24.03.21 г 25.03.21 г 26.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ без предмета стр.49	Ходьба по доске. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через шнуры, положенные в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Погремушки»
5 НЕДЕЛЯ «ТАТ. ОРНАМЕНТ».	29.03.21 г 31.03.21 г 01.04.21 г 02.04..21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную мяча	ОРУ с флажками стр.50	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Игры, викторины.	«Жмурки»

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.					
1 НЕДЕЛЯ «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР»	05.04.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную мяча.	ОРУ с флажками стр.50	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Игры, викторины.	«Жмурки» (ЭРС)
	07.04.21 г 08.04.21 г 09.04.21 г						
2 НЕДЕЛЯ В ОКНО ПОВЕЯЛО	12.04.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с кеглей стр.50 – 51	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «Весна» Игры, соревнование	«Перехватчики» (ЭРС)
	14.04.21 г 15.04.21 г 16.04.21 г						
3 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗЕМЛИ»	19.04.21 г	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному с заданиями.	ОРУ с палкой стр.51 – 52	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Займи место» (ЭРС)
	21.04.21 г 22.04.21 г 23.04.21 г						
4 НЕДЕЛЯ «БЫЛИННЫЕ БОГАТЫРИ»	26.04.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена.	ОРУ с мячом стр.52	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей)	Равновесие- ходьба по гимн. скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами, расстояние 40 см один от другого.	«Хлопуш-ки» (ЭРС)
	28.04.21 г 29.04.21 г 30.04.21 г						

Спортивное развлечение

Средняя группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Май

Тема недели		Задачи	В/часть	ОРУ	ОВД №1	ОВД №2(с усложнением)	П/игры
Дата		Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 НЕДЕЛЯ «НИКТО НЕ ЗАБЫТ, НИЧТО НЕ ЗАБЫТО»	03.05.21 г	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость с мячом.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с кубиками стр.53	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Котята и щенята»
	05.05.21 г 06.05.21 г 07.05.21 г						
2 НЕДЕЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ»	10.05.21 г	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с косичкой стр.53 – 54	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)	«Найди себе пару»
	12.05.21 г 13.05.21 г 14.05.21 г						
3 НЕДЕЛЯ «ВСЕЗНАЙКА»	17.05.21 г	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе, в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча;	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена.	ОРУ с мячом стр.55	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с не. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«День и ночь»
	19.05.21 г 20.05.21 г 21.05.21 г						
4 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!»	24.05.21 г	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость с мячом.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с кубиками стр.53	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования	«Котята и щенята»
	26.05.21 г 27.05.21 г 28.05.21 г						

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.	
1 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗНАНИЙ»	03.09.20К 04.09.20 П	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; в сохранении равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне, врассыпную.	ОРУ без предмета стр.62 – 63	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах вперед. Перебрасывание мяча друг другу.	«Ловишки»	Игр.упр. «Ловишки».	
2 НЕДЕЛЯ «ДАРЫ ОСЕНИ»	10.09.20 Г 11.09.20 Г	Развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с мячом стр.63	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя реками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин	«Зайцы и лиса»	Игр.упр. «Стрелок».	
3 НЕДЕЛЯ «МЫ ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ ЗОЛОТУЮ»	17.09.20 Г 18.09.20 Г	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин, в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс	ОРУ без предмета стр.64	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком.	«С кочки на кочку»	Игр.упр. «Быстро возьми».	
4 НЕДЕЛЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ХЛЕБНУЮ СТРАНУ»	24.09.20 Г 25.09.20 Г	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена.	ОРУ с палкой стр.65	Пролезание в обруч боком, не задевая за края. Перешагивание через кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	«Школа мяча»	Веселые старты «Шире круг».	
5 НЕДЕЛЯ «БЕРЕГИ СЕБЯ»	01.10.20 Г 02.10.20 Г	Упражнять детей в беге 1 мин., в ходьбе приставным шагом по скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	Ходьба и бег в колонне по одному, 1 мин.	ОРУ без предмета стр.66	Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через шнур. Броски мяча от груди друг другу.	«Летели – летели ...»	Игры – эстафеты	

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «УГОЛОК ПЛАНЕТЫ, ГДЕ МЫ ЖИВЕМ»	08.10.20 г 09.10.20 г	Упражнять детей в прыжках со скамейки; перебрасывания мяча друг другу; повторить ползание по скамейке на четвереньках.	Ходьба с высоким подниманием бедра, непрерывный бег, 1 мин	ОРУ с обручем стр.66	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. По скамейке на четв-ках.	«Маляр и краски» (ЭРС)	Игр.упр. «Не попадись».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «ЗЕМЛЯ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ»	15.10.20 г 16.10.20 г	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом стр.66 – 67	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба ч/з мячи.	«Спутанные кони» (ЭРС)	Игр.упр. «Будь ловким».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «МОЯ СЕМЬЯ»	22.10.20 г 23.10.20 г	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в прыжках, развивать выносливость	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне.	ОРУ без предмета стр.67	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	«Скок – перескок» (ЭРС) “ <u>Бар матур бакча</u> ” (УМК)	Игр.упр. «Ловишки».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «РОДНАЯ СТРАНА. МОЯ РТ»	29.10.20 г 30.10.20 г	Развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с мячом стр.63	Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин	«Зайцы и лиса» (ЭРС)	«Стрелок».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 НЕДЕЛЯ «Я, ТЫ, ОН, ОНА – ВМЕСТЕ ДРУЖНАЯ СТРАНА»	05.11.20 г 06.11.20 г	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, между предметами.	ОРУ с флажками стр.68	Равновесие – ходьба по скамейке, мяч передаем перед собой и за собой. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	«Юрта» (ЭРС)	Игр.упр. «Угадай по голосу».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «МОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ»	12.11.20 г 13.11.20 г	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, бег 1 мин.	ОРУ с палкой стр.69	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед.	«Медный пень» (ЭРС)	Игр.упр. «Кто выше?»
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ПРЕДМЕТЫ - ПОМОЩНИКИ»	19.11.20 г 20.11.20 г	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, бег с перешагиванием через шнуры.	ОРУ с обручем стр.69 – 70	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	«Липкие пеньки» (ЭРС)	Игр.упр. «Найди свою пару».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА МИЛАЯ МОЯ!»	26.11.20 г 27.11.20 г	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	Ходьба в колонне по одному, бег между предметами.	ОРУ без предмета стр.70 – 71	Подлезание под шнур боком, на касаясь руками пола. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	«Стрелок (ЭРС) «Туп» (УМК)	Игр.упр. «Удочка».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 НЕДЕЛЯ «ИЗ ЧЕГО И ДЛЯ ЧЕГО»	03.12.20 г 04.12.20 г	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением равновесия.	Ходьба в колонне по одному, бег между предметами.	ОРУ с кубиками стр.71	Ходьба по наклонной доске, руки в сторон. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы.	«Хищник в море» (ЭРС)	Игр.упр. «Метко в цель».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ГОСТЬЯ ЗИМА»	10.12.20 г 11.12.20 г	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, прод.вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, бег 1 мин.	ОРУ без предмета стр.72	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	«Рыбки» (ЭРС)	Игр.упр. «Мороз красный нос».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «НОВЫЙ ГОД ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ»	17.12.20 г 18.12.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимн. скамейке.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.	ОРУ с мячом стр.72	Перебрасывание мяча стоя в шеренге. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Луна или солнце» (ЭРС)	Игр.упр. Катание на санках, лыжах ледянках.
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «МАСТЕРСКАЯ ДЕДА МОРОЗА»	24.12.20 г 25.12.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин.	ОРУ без предмета стр.73	Лазание на гимн.стенку. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	«Разойдись» (ЭРС)	Игр.упр. С клюшкой и шайбой.
					ОВД №2: На прогулке		
5 НЕДЕЛЯ «В ЦАРСТВЕ СНЕЖН. КОРОЛЕВЫ»	31.12.20 г	Повторить ходьбу и бег взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, бег 1 мин.	ОРУ без предмета стр.72	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	«Рыбки» (ЭРС)	Игр.упр. «Мороз красный нос».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Январь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя		КАНИКУЛЫ					
2 неделя		14.01.21 г - РАЗВЛЕЧЕНИЕ					
3 НЕДЕЛЯ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	14.01.21 г 15.01.21 г	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	Ходьба в колонне по одному, бег между предметами.	ОРУ без предмета стр.75	Перебрасывание мячей друг другу. Прелезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметами.	«Самый быстрый»	Игр.упр. «Кто дальше бросит».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	21.01.21 г 22.01.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную.	ОРУ с короткой скакалкой стр.75 – 76	Лазание по гимн.стенке Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки вперед, ноги врозь, вместе. Ведение мяча вперед.	«Кто выше?»	Игр.упр. «По местам».
					ОВД №2: На прогулке		
5 НЕДЕЛЯ «МЫ ИССЛЕДОВАТЕЛИ»	28.01.21 г 29.01.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин.	ОРУ с мячом стр.74	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	«Платок»	Игр.упр. «Кто дальше».
					ОВД №2: На прогулке		

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Февраль

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»	04.02.21 г 05.02.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне, враспынную.	ОРУ с обручем стр.76	Ходьба по скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину с расстояния 2 м двумя руками.	«Тюбетейка» (ЭРС)	Игр.упр. с шайбой и клюшкой.
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»	11.02.21 г 12.02.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, бег 1 мин.	ОРУ без предмета стр.77	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, вперед. Лазание-подлезание под дугу h- 40 см, не касаясь руками пола.	«Кто дальше бросит?» (ЭРС)	Игр.упр. «Кто быстрее».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»	18.02.21 г 19.02.21 г	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с веревкой стр.77 – 78	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с S 2.5 м. Подлезание под палку, h 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур, h 40 см	«Мяч по кругу» (ЭРС)	Игр.упр. «Кто дальше».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА – МИЛАЯ МОЯ»	25.02.21 г 26.02.21 г	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин.	ОРУ с мячом стр.78	Лазание на гимн.стенку. Ходьба скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.отбивание мяча в ходьбе.	«Угадай и догони» (ЭРС)	Игр.упр. «По мостику».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ»	04.03.21 г 05.03.21 г	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, развивать ловкость, глазомер.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне, враспынную.	ОРУ без предмета стр.79	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	«Палка – кидалка» (ЭРС)	Игр.упр. «Пас точно на клюшку».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «НАРОДНЫЕ ИГРУШКИ»	11.03.21 г 12.03.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин.	ОРУ с обручем стр.79 – 80	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	«Спрячу платочек» (ЭРС)	Игр.упр. «Кто быстрее».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ «ПОЛХОВ- МАЙДАН»	18.03.21 г 19.03.21 г	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимн. скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ со скакалкой стр.80	Лазание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево.	«Бег с яйцом» (ЭРС)	Игр.упр. «Быстро передай».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «В ГОСТИ К МАСТЕРАМ ГЖЕЛИ»	25.03.21 г 26.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с кеглями стр.80 – 81	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Ходьба на носках между набивными мячами.	«Жмурки в кругах» (ЭРС) “Матур” (УМК)	Игр.упр. «Наши алые цветки».
					ОВД №2: На прогулке		
5 НЕДЕЛЯ НАЦИОНАЛЬН ОЕ ДЕКОРАТИВНО -ПРИКЛАДНОЕ	01.04.21 г 02.04.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба в колонне по одному, враспынную.	ОРУ без предмета стр.82	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	«Летучая мышь» (ЭРС)	Эстафеты игры
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «В ОКНО ПОВЕЯЛО ВЕСНОЮ»	08.04.21 г 09.04.21 г	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с палкой стр.82	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Иголки, нитка, узелок» (ЭРС)	Игр.упр. «Кто ушел?»
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР КОСМОСА»	15.04.21 г 16.04.21 г	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне, враспынную.	ОРУ на гимнастической скамейке стр.83	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	«Камешки» (ЭРС)	Игр.упр. «Мяч в круг».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗЕМЛИ»	22.04.21 г 23.04.21 г	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин.	ОРУ без предмета стр.83 – 84	Лазание по гимн.стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Ходьба по канату боком приставным шагом	«Гуси лебеди» (ЭРС)	Игр.упр. «С кочки на кочку».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «БЫЛИННЫЕ БОГАТЫРИ»	29.04.21 г 30.04.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба в колонне по одному, враспынную.	ОРУ без предмета стр.82	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	«Летучая мышь» (ЭРС)	Эстафеты игры
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Старшая группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Май

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «НИКТО НЕ ЗАБЫГ, НИЧТО НЕ ЗАБЫТО»	06.05.21 г 07.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с мячом стр.84	Равновесие- ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Дорожка препятствий»	Игр.упр. «Красный желтый, зеленый».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ»	13.05.21 г 14.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин.	ОРУ без предмета стр.85	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	«Птицы»	Игр.упр. «Сова».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ВСЕЗНАЙКА»	20.05.21 г 21.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне, враспынную.	ОРУ с флажками стр.85	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Ловкие ребята».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!»	27.05.21 г 28.05.21 г	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кольцом стр.86	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Сбей кеглю»	Игры, эстафеты
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Подготовительная группа							
Интеграция образовательных областей по ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»							
Сентябрь							
Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение: 1-2 построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗНАНИЙ»	04.09.20 г	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.	ОРУ без предмета стр.95 – 96	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную, бег с нахождением своего места ОВД №2: На прогулке	«Играй, мяч не теряй»	Игр.упр. «Ловкие ребята».
2 НЕДЕЛЯ «ДАРЫ ОСЕНИ»	11.09.20 г	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук.	ОРУ с мячом стр.96	Бег с соблюдением дистанции; Прыжки до предмета на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу. Лазание под шнур, не задевая его. ОВД №2: На прогулке	«Стрекозы»	Игр.упр. «Великаны и гномы».
3 НЕДЕЛЯ «МЫ ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ ЗОЛОТУЮ»	18.09.20 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии;	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога.	ОРУ с флажками стр.97	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов Подбрасывание мяча, ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке с поворотом. ОВД №2: На прогулке	«Меткий стрелок»	Игр.упр. «Осенние забавы».
4 НЕДЕЛЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ХЛЕБНУЮ СТРАНУ»	25.09.20 г	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Ходьба и бег между предметами. Бег в умеренном темпе.	ОРУ с обручем стр.97 – 98	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. ОВД №2: На прогулке	«Быстро возьми»	Игр.упр. «Проведи мяч».
5 НЕДЕЛЯ «БЕРЕГИ СЕБЯ»	02.10.20 г	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Бег в умеренном темпе.	ОРУ без предмета стр.98	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, по двум сторонам зала (кегли, кубики 6-8 шт., S между предметами 0,5). ОВД №2: На прогулке	«Тимербай»	Игр.упр. «Фигура»

Спортивное развлечение

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.		
		Построение и перестроение :1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.							
1 НЕДЕЛЯ «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?»	02.10.20 г	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.	ОРУ с палкой стр.99	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. ОВД №2: На прогулке	«Хромая лиса» (ЭРС)	Игр.упр. «Совушка»	Спортивное развлечение	
2 НЕДЕЛЯ «ДРУЖАТ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ»	09.10.20 г	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения.	ОРУ с обручем стр.100	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. ОВД №2: На прогулке	«Одень тибетейку» (ЭРС)	Игр.упр. «Не попадись».		
3 НЕДЕЛЯ «МОЯ СЕМЬЯ»	16.10.20 г	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	Ходьба в колонне по одному, бег, перепрыгивая через предметы.	ОРУ без предмета стр.100 – 101	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. ОВД №2: На прогулке	«Битье горшка» (ЭРС)	Игр.упр. «Проползи не урони».		
4 НЕДЕЛЯ «МЫ ПЕШЕХОДЫ. ТРАНСПОРТ»	23.10.20 г	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег между предметами. Бег в умеренном темпе.	ОРУ с флажками стр.101	Ходьба по канату боком, приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнур ОВД №2: На прогулке	«Липкие пеньки» (ЭРС)	Игр.упр. «Будь ловким».		

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
Построение и перестроение :1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.							
1 НЕДЕЛЯ «РОДНАЯ СТРАНА. «УГОЛОК ПЛАНЕТЫ, ГДЕ МЫ ЖИВЕМ»МОЯ РТ»	30.10.20 г	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимн.скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.	ОРУ на гимн. скамейке стр.101 – 102	Прыжки через скакалку. Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	«Стрелок (ЭРС)	Игр.упр. «Не задень».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «ПРОФЕССИИ. НАША ГОРДОСТЬ»	06.11.20 г	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, бег, перепрыгивая через предметы.	ОРУ с палкой стр.102	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Юрта» (ЭРС)	Игр.упр. «Передай мяч».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ПРЕДМЕТЫ ПОМОЩНИКИ»	13.11.20 г	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения; разучить в лазании на гимн.стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения.	ОРУ с мячом стр.102 – 103	Лазание по стенке с переходом на другой пролет. Прыжки через шнуры. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	«Спрячу платочек» (ЭРС)	Игр.упр. «Хитрая лиса».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА МИЛАЯ МОЯ!»	20.11.20 г	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу смена темпа движения.	ОРУ с палкой стр.102	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Эйдгез, биибез» (УМК)	Игр.упр. «Не задень».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение :1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево, направо.					
1 НЕДЕЛЯ «ИЗ ЧЕГО И ДЛЯ ЧЕГО»	27.11.20 г	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом; Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба широким, мелким, семенящим шагом.	ОРУ без предмета стр.103	Равновесие. Ходьба по скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Прыжки на двух ногах змейкой.	«Хищник в море» (ЭРС)	Игр.упр. «Санки вперед».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ГОСТЬЯ ЗИМА»	04.12.20 г	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно.	Ходьба в колонну по одному, бег в рассыпную.	ОРУ в парах стр.104	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	«Рыба» (ЭРС)	Игр.упр. «Лыжные гонки».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «НОВЫЙ ГОД ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ»	11.12.20 г	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ с палкой стр.105	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе, хват рук с боков.	«Луна и солнце» (ЭРС)	Игр.упр. «Пройди - не урони».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «МАСТЕРСКАЯ ДЕДА МОРОЗА»	18.12.20 г	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, бег между предметами.	ОРУ с веревкой стр.105 – 106	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Лес волнуется» (ЭРС) « <u>Эйдгез</u> , <u>биббез</u> » (УМК)	Игр.упр. «Кто дальше бросит?».
					ОВД №2: На прогулке		
5 НЕДЕЛЯ «В ЦАРСТВЕ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ»	25.12.20 г	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом; Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба широким, мелким, семенящим шагом.	ОРУ без предмета стр.103	Равновесие. Ходьба по скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.Прыжки на двух ногах змейкой.	«Хищник в море» (ЭРС)	Игр.упр. «Санки вперед».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Январь

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
Построение и перестроение:1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.							
1 неделя		КАНИКУЛЫ					
2 неделя		14.01.21 Г - РАЗВЛЕЧЕНИЕ					
3 НЕДЕЛЯ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	15.01.21 г	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	Ходьба широким, мелким, семенящим шагом.	ОРУ с малым мячом стр.107	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Ходьба по скамейке боком, через кубики.	«Водяной (ЭРС)	Игр.упр. «Хоккей»
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «КРУГОСВЕТ. ПУТЕШЕСТВИЕ»	22.01.21 г	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ходьба в колонну по одному, бег врасыпную.	ОРУ без предмета стр.108	Ползание по скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через скакалку различным способом.	«Серый зайка» (ЭРС)	Игр.упр. «По местам».
					ОВД №2: На прогулке		
5 НЕДЕЛЯ «МЫ – ИССЛЕДОВАТЕЛИ»	29.01.21 г	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ без предмета стр.106	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	«Игра с платочком» (ЭРС)	Игр.упр. «Кто быстрее».
					ОВД №2: На прогулке		

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Февраль

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»	05.02.21 г	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.	ОРУ с веревкой стр.108	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Раю, раю» (ЭРС)	Игр.упр. «Два Мороза».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»	12.02.21 г	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, руки на пояс.	ОРУ в парах стр.109	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	«Салки» (ЭРС)	Игр.упр. «Гонки санок».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»	19.02.21 г	Повторить ходьбу со сменой темпа движения.Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, в метании мешочка, лазании по гимна.стенке.	Ходьба широким шагом, бег по всей площадке.	ОРУ без предмета стр.110	Лазанье на гимна.стенку, с переходом на другой пролет. Ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.	«Котёл» (ЭРС)	Игр.упр. «Не попадись».
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «МАМОЧКА – МИЛАЯ МОЯ»	26.02.21 г	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	Ходьба и бег с выполнением задания.	ОРУ с малым мячом стр.110	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по скамейке с хлопками перед грудью.Прыжки из обруча в обруч.	«Круговой» (ЭРС)	Игр.упр. «Карусель».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:
«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.	
1 НЕДЕЛЯ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ»	05.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках.	Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, руки на пояс.	ОРУ с короткой скакалкой стр.111	Ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого. Прыжки выполняются шеренгами. ОВД №2: На прогулке	«Биляша» (ЭРС)	Игр.упр. «Бегуны».	Спортивное развлечение
2 НЕДЕЛЯ «НАРОДНЫЕ ИГРУШКИ»	12.03.21 г	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	Ходьба и бег с выполнением задания.	ОРУ с обручем стр.111 – 112	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча через сетку.Подлезание под дугу. ОВД №2: На прогулке	«Катание мяча» (ЭРС)	Игр.упр. «Мы веселые ребята».	
3 НЕДЕЛЯ НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ «ПОЛХОВ-МАЙДАН»	19.03.21 г	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба широким шагом, бег по всей площадке.	ОРУ в парах стр.112	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее».Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. ОВД №2: На прогулке	«Спрятанное колечко» (ЭРС)	Игр.упр. «Эхо».	
4 НЕДЕЛЯ «ФОЛЬКЛОР» (ПЕСЕНКИ, ПОТЕШКИ, СКАЗКИ)	26.03.21 г	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, руки на пояс.	ОРУ с флажками стр.113	Лазанье на гимн.стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. ОВД №2: На прогулке	«Кто быстрее» (ЭРС) «Мэктэп”- (УМК)	Игр.упр. «Горелки».	
5 НЕДЕЛЯ «ТАТАРСКИЙ ОРНАМЕНТ»	02.04.21 г	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, руки на пояс.	ОРУ с малым мячом стр.113 – 114	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге. ОВД №2: На прогулке	«Ловишки» (ЭРС)	Игр.упр. «С кочки на кочку».	

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.	
1 НЕДЕЛЯ «ЗАГАДОЧНЫЙ МИР КОСМОСА»	09.04.21 г	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег с выполнением задания.	ОРУ с палкой стр.114	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	«Продаём горшки» (ЭРС)	Игр.упр. «Пас ногой».	
					ОВД №2: На прогулке			
2 НЕДЕЛЯ «В ОКНО ПОВЕЯЛО ВЕСНОЮ.»	16.04.21 г	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	Ходьба и бег между предметами. Бег в умеренном темпе.	ОРУ без предмета стр.114 – 115	Метание мешочка в даль, Ползание по скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	«Займи место» (ЭРС)	Игр.упр. «Поймай мяч».	
					ОВД №2: На прогулке			
3 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗЕМЛИ»	23.04.21 г	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	Ходьба широким шагом, бег по всей площадке.	ОРУ без предмета стр.115	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	«Кто дальше бросит» (ЭРС)	Игр.упр. «Горелки».	
					ОВД №2: На прогулке			
4 НЕДЕЛЯ «БЫЛИННЫЕ БОГАТЫРИ»	30.04.21 г	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, руки на пояс.	ОРУ с малым мячом стр.113 – 114	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	«Ловишки» (ЭРС)	Игр.упр. «С кочки на кочку».	
					ОВД №2: На прогулке			

Спортивное развлечение

Подготовительная группа

Интеграция образовательных областей по ФГОС:

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Май

Тема недели	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД №1	П/игры	Игр.упр.
		Построение и перестроение :1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом.					
1 НЕДЕЛЯ «НИКТО НЕ ЗАБЫТ, НИЧТО НЕ ЗАБЫТО»	07.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	Ходьба широким шагом, бег по всей площадке.	ОРУ с обручем стр.116	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой вперед.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	«Ловишки»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны».
					ОВД №2: На прогулке		
2 НЕДЕЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ»	14.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба и бег с выполнением задания.	ОРУ с флажками стр.117	Метание мешочка на дальность.Ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на четвереньках.	«Слушай команду»	Игр.упр. «Кто скорее до кегли».
					ОВД №2: На прогулке		
3 НЕДЕЛЯ «ВСЕЗНАЙКА»	21.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках, руки на пояс.	ОРУ без предмета стр.117 – 118	Лазание по гимн.стенке, перелезание с одного пролета на другой. Ходьба по скамейке через кубики, руки за головой или на поясе.Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Горячая картошка»	Игры, викторина, соревнования
					ОВД №2: На прогулке		
4 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!»	28.05.21 г	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег с выполнением задания.	ОРУ с флажками стр.117	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой вперед.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	«Ловишки»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны».
					ОВД №2: На прогулке		

Спортивное развлечение

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью

68 листов

Заведующий

С.Н. Иванова

Иванова С.Н.

