

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом МАДОУ
детский сад №2
комбинированного вида
Протокол от 31.08.20г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ детский
сад №2» комбинированного вида
Сидорова О.В.
Приказ от 31.08.20г

**Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста
(3-7 лет)
на 2020- 2021учебный год**

**составил:
инструктор по физической культуре
Кулагина Ю.А.**

г. Звенигород 2020г.

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы.....	3
1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	4
1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.....	5
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (Система мониторинга достижений детей планируемых результатов освоения программы).....	10
II. Содержательный раздел: описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, тематическое планирование на учебный год:	
<i>Обязательная часть:</i>	
Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»	
2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	12
2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	13
2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	14
2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста- на пороге школы (6-7 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	15
2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы.....	15
<i>Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений:</i>	
2.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников; перспективный план по взаимодействию с родителями (законными представителями).....	18
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	20
2.8. Взаимодействие с социумом.....	21
III. Организационный раздел (условия реализации Рабочей программы)	
3.1. Организация двигательного режима.....	22
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	24
3.3. Условия реализации рабочей программы.....	26
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	27
3.5. Культурно-досуговая деятельность.....	30
3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений.....	31
3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса.....	40
3.8. Развернутое планирование организованной деятельности.....	41
IV. Презентация программы	118

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому развитию разработана в соответствии с общеобразовательной программой МАДОУ Детский сад №2 комбинированного вида на основе образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с введением ФГОС ДО.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г. 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013г., № 28908).

7. Устав образовательной организации.

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы

Цель: развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Методические принципы построения программы:

- Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;
- Учет возрастных особенностей воспитанников;
- Последовательное усложнение поставленных задач;
- Принцип преемственности;
- Принцип положительной оценки;
- Принцип систематичности и доступности;
- Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.
- Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Умеют развигать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.
- Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; -Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;
- Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

-Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

-Проявляется интерес к физической культуре и спорту .

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности

(не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые игры.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков в умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;

-Проявляют интерес к различным видам спорта;

Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

1.4.Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

-ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;

-формированию элементарных представлений о видах спорта;

-совершенствование физических качеств;

-реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Промежуточные планируемые результаты

3-4 года.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей: -легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год). *Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

-охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

-умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

-умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-проявляет ловкость в челночном беге;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);

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

4-5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

-имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

-сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м; -бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5-6 лет;

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

-имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);

-сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6-7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Рабочая программа рассчитана на 4 возраста:

- 1- младшая группа с 3 до 4 лет;
- 2- средняя группа с 4 до 5 лет;
- 3- старшая группа с 5 до 6 лет;
- 4- подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 3 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество часов	
		В неделю	В год
Младшая группа	15 мин.	45 мин	27 ч
Средняя группа	20 мин.	60 мин	36 ч.
Старшая группа	25 мин.	1 ч.25 мин	45 ч.
Подготовительная к школе группа	30 мин.	1 ч.50 мин	54 ч.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (Система мониторинга достижений детей планируемых результатов освоения программы)

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
3. Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно- проверочного типа (всего 6 занятий). Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка предлагаю контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности,
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Ребятам предлагаются следующие тесты: бег на 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (вес 200 гр.), упражнения на гибкость и на сохранение равновесия, броски набивного мяча (вес 1кг), поднятие туловища за 30 секунд.

Бег. С дошкольниками проводится бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаю качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включаю секундомер. Останавливаю после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая

попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксирую время бега в каждой из попыток, а также записываю качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, “полета”, прямолинейность бега у каждого из детей.

Бег 30 м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	10,7-8	10,5-8	9,8-8,3	9,2-7,9	7,5-7,8	7,0-7,3

Метание на дальность. Обследование дальности производится в спортивном зале или на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям полностью объясняю задание, младшим - показываю, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броски каждой рукой, замер осуществляю после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание мешочка с песком вдаль 200 г(м)	4 года				5 лет				6 лет			
	девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
	2,4	1,8-	2,5	2,0-	3,0	2,5-	3,9	2,4-	4,0	4,0-	6,7	5,8-6,0
	-	2,8	-	3,4	-	3,5	-	4,2	-	4,4	-	
	3,4		4,1		4,4		5,7		4,6		7,5	

Прыжок в длину с места: Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряю результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оцениваю его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до.

Дети выполняют прыжок по очереди, каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивают его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносю результаты всех трёх попыток, в обработку берется лучший результат.

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	55-93	60-90	95-104	100-110	111-123	116-123

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксирую по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; полет в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед, приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

По итогам года составляется годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Диагностика физического развития позволяет:

- получи объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Применение данной технологии диагностирования позволяет проследить за повышением уровня физической подготовленности детей, развитие их физических качеств. Для детей с низким уровнем физического развития провожу коррекционную работу.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года):задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
 3. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
 4. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
 5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
 6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
 7. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
 8. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
 9. Закреплять умение ползать.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
 3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
 4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
 5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
 6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
 7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
 8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
 9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6года):задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
5. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
6. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
7. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
8. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста- на пороге школы (6-7 года):задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы

№	Формы занятий	Задачи занятий	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом.	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения.	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	Занятие	Направленно на развитие	Включает большое

	тренировочного типа	двигательных и функциональных возможностей детей.	количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов.
4	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУН из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.).	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
6	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	Занятия по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию

		физкультурно- предметной среде.	выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
8	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: элементам игры в футбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности.	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
10	Контрольно- проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
11	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

2.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников; перспективный план по взаимодействию с родителями (законными представителями);

Перспективный план работы с родителями на 2020– 2021 учебный год

Дата	Мероприятия	Возраст
Сентябрь	День открытых дверей. Экскурсия по детскому саду, по группе.	Младший возраст
	Родительское собрание «Возрастные особенности детей пятого года жизни»	Средний возраст
	Индивидуальные беседы с	

	родителями. Тема «Спортивная обувь для занятий физкультурой». О необходимости её приобретения.	Все группы
Октябрь	Индивидуальные беседы с родителями. Тема «Одежда детей для занятий физкультурой в помещении и на прогулке».	Старший возраст
Ноябрь	Консультация на тему: «Как обеспечить ребенку хороший старт двигательной – игровой деятельности в семье»	Все группы
Декабрь	Анкетирование родителей. Тема: «Условия здорового образа жизни в семье».	Все группы
Январь	Консультация «Подвижные игры с малышами»	Младший возраст
Февраль	Спортивный праздник к 23 февраля с участием родителей «День защитника отечества»	Старший возраст
Март	Фотоконкурс: Мы спортивная семья» Наглядная информация: «Обувь для дошкольников – профилактика плоскостопия»	Все группы Младший возраст
Апрель	Наглядная информация: «Гимнастика для уставших глаз»	Все группы
Май	Итоговое родительское собрание: «Готовность к летне-оздоровительному сезону» «Салют Победы!» спортивно-музыкальное мероприятие Подготовка ко Дню защиты детей.	Все группы Старший возраст Все группы

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре 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 детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» 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 учителя-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

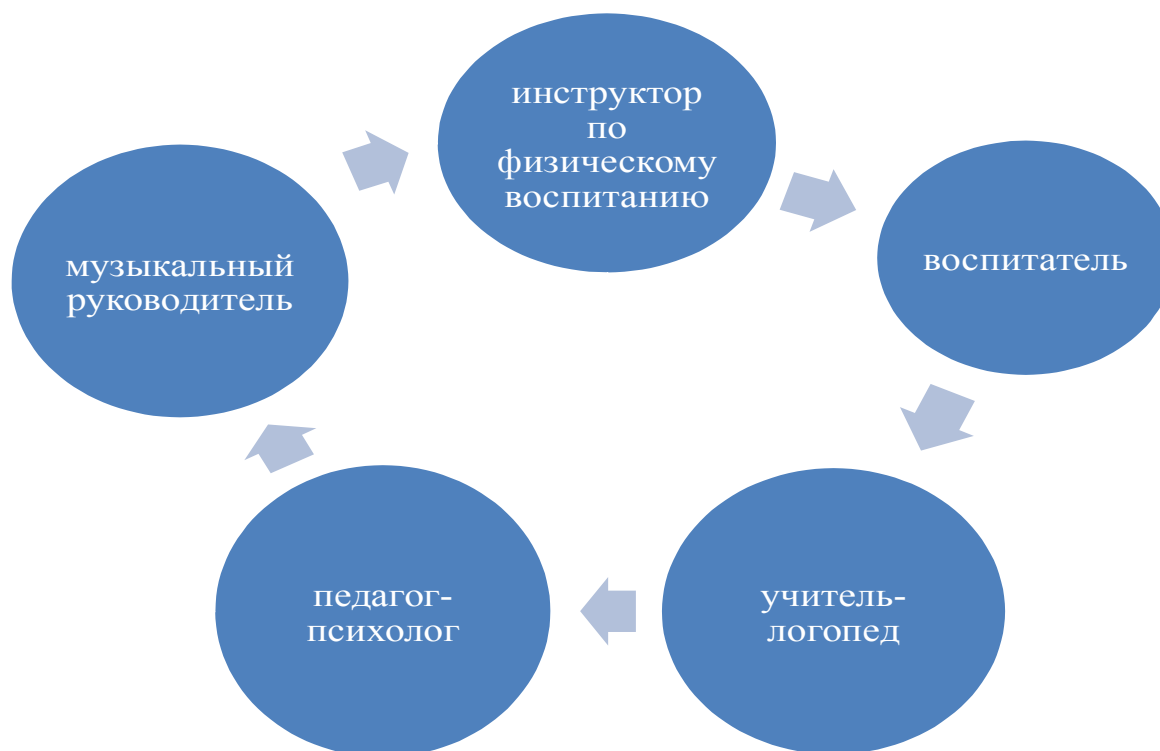
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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 ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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



2.8. Взаимодействие с социумом

В реализации образовательной программы наряду с дошкольным учреждением, осуществляющим образовательную деятельность, участвуют методические объединения, центры, клубы внутри учреждения, а также и другие культурные, физкультурно-спортивные и иные организации. ДОУ осуществляет сотрудничество с образовательными и культурными учреждениями г. Звенигорода. Оно направлено на развитие учреждения, повышение его рейтинга, формирование положительного имиджа, а также, на научно-методическое сопровождение деятельности.

Учреждение	Содержание совместной работы	Формы работы
АСОУ	Повышение педагогического мастерства	Курсы повышения квалификации, аттестация
Дошкольные учреждения г. Звенигорода	Сетевое методическое взаимодействие	Дни открытых дверей; конкурсы; семинары и т.п.
Дом детского творчества г. Звенигорода		Участие в фестивалях; конкурсах
Методические объединения, центры	Диссеминация педагогического опыта	Педагогический час один раз в неделю

МОУ СОШ №4 г.Звенигорода	Осуществление преемственных связей	Выработка педагогами единых требований по формированию готовности детей к обучению школе. Посещение родительских собраний в д/с учителями школ.
Детская поликлиника	Сохранение и укрепление здоровья детей	Профилактические прививки и вакцинация детей
ОГИБДД.	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, пожарной безопасности, безопасности на железной дороге	Профилактические занятия с детьми, пропаганда, информирование и просвещение родителей, совместные рейды, выставки, конкурсы.

III. Организационный раздел (условия реализации Рабочей программы)

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/ нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3 мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель			
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная	Ежедневно			

двигательная деятельность

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
Т					

	исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)				
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями	Сборная группа по рекомендациям	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре

	игрового стретчинга»			
14.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
1.	Участие в городском пробеге «Испытай себя!»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в , спортивном конкурсе «Супергерой против простуды и гриппа»	Подготовительная группа	Февраль	Инструктор по физкультуре
3.	Участие в , городских спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
5.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
6.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности,	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели

2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня на физкультурных занятиях	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.3. Условия реализации рабочей программы

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: магнитофон, проектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальный центр.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует музыкально-спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

Набор физкультурного оборудования

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия			
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков			
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2

	Конус		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		2
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в МАДОУ.

Цель: построение воспитательно-образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- Явлениям нравственной жизни ребенка;
- Окружающей природе;
- Миру искусства и литературы;
- Традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- Событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, день народного единства, день защитника отечества и др.);
- Сезонным явлениям;
- Народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Календарно - тематическое планирование образовательной деятельности на 2020 – 2021 год.				
Младшая группа		Средняя группа		Подготовительная группа
Сентябрь				
Период	Тема.			
1.09. – 4.09.2020	«Здравствуй, детский сад»	«Нам учиться не лень!»	«Праздник знаний»	«День знаний»
7.09. – 11.09.2020	«Что нам осень принесла? Овощи»	«Осень в лесу»	«Осень в лесу»	«Сельскохозяйственные профессии»
14.09.- 18.09.2020	«Что нам осень принесла? Фрукты»	«Грибы»	«Дары осени»	«Дары осени»
21.09 – 25.09.2	«Осень золотая в гости к нам»	«Осень в творчестве поэтов и	«Грибы»	«Осень в стихах и

020	пришла»	художников»		картинках»
Октябрь				
28.09. – 2.10.20 20	«Я – человек»	«Я хочу быть здоровым!»	«На зарядку становись»	«Мой родной город»
5.10- 9.10.20 20	«Ты и я - друзья!»	«Наш детский сад!»	«Музеи моего города»	«Достопримеча тельности родного города»
12.10.– 16.10.2 020	«Край родной»	«Со мной мои друзья!»	«Россия – многонациональная страна»	«Дети разных стран – друзья»
19.10 – 23.10.2 020	«Город, в котором я живу»	«Наш город»	«Москва – столица России»	«Москва»
26.10 – 30.10.2 020	Дом, где я живу. Мебель		«Народные промыслы России»	«День народного единства»
Ноябрь				
2.11- 6.11.20 20	«Посуда»	«Правила дорожного движения»	«Неделя светофора»	«Они прославили Россию»
9.11- 13.11.2 020	«Домашние животные»	«Мебель»	«Деревья и кустарники»	«Тело человека»
16.11- 20.11.2 020	«Дикие животные»	«Как животные готовятся к зиме»	«Такой разный транспорт»	«Транспорт»
23.11. -27.11. 2020	«Моя семья»	«Мамины помощники»	«Мама – лучший друг»	«День матери»
Декабрь				
30.11 – 4.12.20 20	«Время весёлых игр»	«Профессии»	«Все профессии важны»	«Профессии»
7.12 – 11.12 2020	«Хотим всё знать»	«Безопасность всегда и везде»	«Новый год шагает по планете»	«Звери и птицы зимой»
14.12- 25.12.2 020	«Скоро праздник!»	«К вам шагает Новый год!»	«Скоро будет праздник!»	«Новогодние хлопоты»
28.12 -30.12. 2020	«Новый год настает»	«Здравствуй, Дед Мороз!»	«Волшебство Нового года»	«Новый год в разных странах»
Январь				
11.01- 15.01.2 021	«Зима. Зимние забавы»	«Здравствуй, Зимушка-зима»	«Зимний лес»	«Зимний лес»
18.01. -22.01. 2021	«Звери зимой»	«Зима в лесу»	Арктика и Антарктика»	«Арктика и Антарктика»

25.01 - 29.01.2 021	«Белоснежная зима»	«Животные Арктики и Антарктиды»	«Зимние виды спорта»	«Зимние олимпийские игры»
Февраль				
1.02. -5.02.2 021	«Одежда»	«Волшебница-вода»	«Неделя науки»	«Научные открытия»
8.02 -12.02. 2021	«Матрёшкины посиделки»	«Моя семья»	«Бело-голубая гжель»	«Народная культура и традиции»
15.02 -19.02. 2021	«Транспорт»	«Военная техника»	«Рода войск»	«Книжника неделя»
22.02 -26.02. 2021	«Мы - защитники Отечества»	«Мы - защитники отечества»	«День Защитника Отечества»	«Будем в армии служить»
Март				
1.03. -5.03.2 021	«Моя мама лучше всех»	«Мамин праздник»	«Руки бабушки и мамы»	«8 марта - Международный женский день»
9.03 -12.03. 2021	«Бабушка родная»	«Народная игрушка»	«Масленица»	«Широкая Масленица»
15.03 -19.03. 2021	«Народные игрушки»	«Человек. Части тела»	«Золотая хохлома»	«Первоцветы»
22.03 -26.03. 2021	«Весна – красна»	«День земли»	«Береги планету»	«Земля – наш общий дом»
Апрель				
29.03- 2.04.20 21	Птицы весной	Птицы - наши друзья	«Неделя детской книги»	Природа весной, насекомые
5.04- 9.04.20 21	Русские народные сказки	Любимые книги	«Весна. Перелетные птицы»	
12.04 -16.04. 2021	Цветы	Цветущая весна	Космос»	Покорители вселенной
19.04 -23.04. 2021	Насекомые	Праздник Пасхи	Пасхальные чудеса»	Светлая Пасха
26.04 -30.04. 2021	Подарки весны	«Театральная весна»	«Театры нашего города»	Давай пойдём в театр
Май				
4.05	«День Победы»	«День Победы»	«Праздник 9	«9 мая – День

-7.05.2021			мая!»	Победы»
11.05 -14.05.2021	«Волшебница – вода»	«Весенняя лаборатория»	«Игры и игрушки»	«Путешествие в мир музыки»
17.05 -21.05.2021	«Мои любимые игрушки»	«Время весёлых игр, повторение»	«Неделя славянской письменности»	«Славянская культура и письменность»
24.05 -31.05.2021	«Хорошо у нас в саду, закрепление»	«Лето, лето!»	«Повторение пройденного»	«До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»
1 июня — 31 августа	В летний период детский сад работает в каникулярном режиме			

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Тематический план праздников и развлечений

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе
Сентябрь	«Веселые птички-невелички»	«В гостях у сказки»	«Краски осени»	«Краски осени»
Октябрь	«Ты скачи, моя лошадка»	«В гостях у Шапокляк»	«Затейники»	«На спортивном стадионе»
Ноябрь	«Усатый-полосатый»	«Непоседы»	«Волшебный мешочек»	«Малая олимпиада дошколят»
Декабрь	«Вот зима, кругом бело»	«Цирк, цирк, цирк!»	Зимние подвижные игры	Зимние подвижные игры
Январь	«Шалуны-обезьянки»	«Кто сказал, мяу»	Соревнования «Зимние забавы»	Соревнования «Зимние забавы»
Февраль	«Зимние забавы»	«Аты-баты шли солдаты»	День защитника Отечества	День защитника Отечества
Март	«Весна, весна на улице»	Проводы зимы	Проводы зимы	Проводы зимы
Апрель	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Карлосон в гостях у детей»	1. День смеха. 2. Всемирный день здоровья.	1. День смеха. 2. Всемирный день здоровья.
Май	Клоун Клепа	Игры с клоуном Клепой	Праздник с участием родителей «Мама, папа, я - спортивная семья»	Праздник с участием родителей «Мама, папа, я - спортивная семья»

Июнь	«Друзья подсолнуха»	День защиты детей	День защиты детей	День защиты детей
------	---------------------	-------------------	-------------------	-------------------

3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей среднего возраста (4-5 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.
Скольжение	Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору».

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей старшего возраста (5-6 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и

	колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры	
Городки	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.
Элементы футбола	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей старшего возраста – на пороге школы (6-7 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом

	<p>вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>
Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.</p>
Бросание, ловля, метание	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через</p>

	сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	
Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса	Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья

соревнования	команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта.»

3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

№	Название	Под ред.	Издательство	Год издания
1	От рождения до школы. образовательная программа образования.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	Москва. «Мозаика- синтез»	2015г.
2	Физическая культура- дошкольникам (программа и программные требования)	Л.И. Пензулаева	Москва. «Владос»	2001г.
3	Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика- синтез»	2015г.
4	Физическая культура в детском саду (старшая группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика- синтез»	2015г.
5	Физическая культура в детском саду (средняя группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика- синтез»	2015г.
6	Физическая культура в детском саду (младшая группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика- синтез»	2015г.

3.8. Развернутое планирование организованной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнен ием)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой.						
1 неделя	МОНИТОРИНГ					

2 неделя	МОНИТОРИНГ					
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; учить	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении	Прокатывание мячей в прямом направлении	«Кот и воробышки»	«Бегите ко мне» «Догоните меня»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание	Прокатывание мяча друг другу	«Быстро в домик»	«Найди свой домик» «Пузырь»
Работа с родителями	Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»					
Работа с родителями	1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.						
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельным	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди свой домик» «Кот и воробышки»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча большого диаметра в	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается» «Найди зайку»	«Догоните меня» «Найдём игрушку»

4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и	Прыжки с продвижением вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и цыплята»
Работа с родителями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.						
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе	ОРУ с ленточками	Равновесие – ходьба по двум параллельным линиям	Прокатывание мяча в воротники; лазание под дугу. Равновесие – ходьба и бег по	«Ловкий шофёр» «Найдём зайку»	«Поезд» «Мыши в кладовой» «Порвненькой дорожке»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку» «Наседка и цыплята»

3 неделя	Развивать умение действовать по	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметам	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места.	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара» «Найди свой цвет»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с	ОРУ с флажками и	Ползание на ладонях и коленях по доске	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати ворота»	«Кто скорее добежит»	«Пузырь» «Зайка серый умывается»
Работа с родителями	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной скамейке.	«Коршун и птенчики»	И.у. «Перешагни через кубик»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч.	«Серый волк»	«Наседка и цыплята» «Пузырь»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между	Прыжки – прыгивание со скамейки. Прокатывание	«Лягушки»	«Лохматый пёс» «По
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн.	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»	«Кто скорее добежит»
Работа с родителями	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении	ОРУ с платочками	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сила	«Коршун и цыплята»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; в прыжках	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах между набивным и мячами.	Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяча вокруг предметов и в прямом	«Птица и птенчики»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай»
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу не касаясь руками	Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу.	«Лохматый пёс»	«Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч»
Работа с родителями	Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу.						
1 неделя	Упражняются в ходьбе и беге вокруг предметов.	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно по правой	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске	«У медведя во бору»	«Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»
2 неделя	Упражняются в ходьбе и беге с выполнением задания; в	ОРУ с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой	«Воробышки в гнёздышках»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим»
3 неделя	Упражняют детей в ходьбе попеременно	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»	«Поровнёной дорожке» «Поймай»
4 неделя	Упражняют в ходьбе в рассыпну	ОРУ без предметов в	Лазание под дугу в группировке.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание	«Лягушки»	«Огуречик, огуречик» «Догонялки» «Катушка с
Работа с родителями	Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставными	Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками	«Кролики»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с метом. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
3 неделя	Развивать умение действовать	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Атомобили»	«Колобки и лиса» «Лохматый пёс»
4 неделя	Развивать координацию движений	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.)	«Карусель»	«Поровнёнонькой дорожке»
Работа с родителями	Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице

Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Повторит ь ходьбу и бег вокруг предмета в прыжки	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой	«Тишина» «Найди игрушку»	«Зайка серый сидит» «Не везу»
2 неделя	Упражняют ь в ходьбе и беге с выполнением задания; в	ОРУ с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры.	«Поросята и волк»	«Пузырь» «Зайка серый умывается»
3 неделя	Повторит ь ходьбу и бег с выполнением	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать	«Мы топаем ногами»	«Кукушонок» «Весел
4 неделя	Упражняют ь в ходьбе с остовновко	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча	«Огуречи, огуречик»	«Воробышки и кот» «Берег
Работа с родителями	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						

1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через препятствия	Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочки»
2 неделя	Ходьба с выполнением задания по	ОРУ с флажками и	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с
3 неделя	МОНИТОРИНГ					
4 неделя	МОНИТОРИНГ					
Работа с родителями	Консультация «Зарядка – это весело!»					

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры

Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя	Броски мяча о по одной рукой и ловля его	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на	Равновесие-ходьба по гимнастической	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили»,
Работа с родителями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»				
Работа с родителями	1 Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей»				

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Речевое развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны					
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на	«У медведя во бору», «Кот и мыши»
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении	ОРУ без предметов	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатыв	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами	«Автомобили»,
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному,	ОРУ с кеглями	Прокатывание мяча в прямом направл	Лазание под дугу двумя колонными (поточным	«У медведя во бору»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в	ОРУ без предметов	Подлезание под дугу, касаясь	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по	«Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?»
Работа с родителями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложне нием)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : по 3 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге.	ОРУ с платочками	Равновесие-ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо.	Равновесие-ходьба по шнуру положенному по	«Лиса и куры», «Найди где спрятано»
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами	«У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному.	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу на расстоянии	Перебрасывание мяча друг другу с	«Зайцы, волк»
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в	ОРУ с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Ползание по гимнастической	«Птичка и кошка»
Работа с	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»				

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, носки на	«Кролики»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния ?	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие-	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами,	ОРУ без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с	Прокатывание набивного мяча друг другу в	«лошадки», «Кот и мыши»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола,	Лазание под шнур, не касаясь руками пола,	«Автомобили»
Работа с родителями	1 . Консультация «Здоровье ребёнка-это...» 1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 2. Информация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа	
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»	

Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в прыжках	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу	«Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»
3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель. Ползание по	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м,	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.	«У медведя во бору»,

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					

1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки	«котят и щенята», «Точно с целью»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в	«Компот», «У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит	«Воробышки и автомобиль»,
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением	ОРУ с гимнастической	Ползание по гимнастической	Досуг «Бравые солдаты» Игры	«Перелет птиц»,
Работа с родителями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями				
Работа с родителями	1. Конкурс «Мой спортивный выходной» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3. информация «Зимние травмы» 4. индивидуальные беседы с родителями.				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на	Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую	«Перелет птиц», «Собери кровать»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами	Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на	«Самолеты» «Ловишки»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе	ОРУ с флажками»	Равновесие-ходьба по доске, положенной	Равновесие-ходьба по доске положенной на пол на носках,	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»
Работа с родителями	1. Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3. Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4. Консультирование педагогов.				
Работа с родителями	1. Конкурс рисунков «Зарядка» 2. Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3. Индивидуальные беседы с родителями				

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : перестроение 3 колонны. 2 колонны.		1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на	Развлечение «Книжечная неделя» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег в рассыпную; метание мешочков в	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнования	«Совушка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания;	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по	Метание мешочка правой и левой рукой	«Совушка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную,	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу,	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке	«Птички и кошка», «камень», ножницы,
Работа с детьми	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Создание книжек-малышек о спорте 3. Индивидуальная работа с родителями.				
Работа с родителями	1. Конкурс «Рецепт –на здоровье» 2. Информация «Четыре заповеди мудрого родителя»				

Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в	ОРУ без предметов в	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесты	«Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»

3 неделя	МОНИТОРИНГ
4 неделя	МОНИТОРИНГ
Работа с	<ol style="list-style-type: none"> 1. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 2. Индивидуальная работа с воспитателями.
Работа с	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 4. Индивидуальная работа с родителями

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недел и	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, в рассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.	«Удочка»
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением	ОРУ с гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	«Мы веселые ребята»
Работа с родителями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с детьми	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнение м)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«перелет птиц», «Найди и промолчи»
2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствия	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за спины	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения;	ОРУ с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель	Метание мяча в горизонтальную цель	«Улочка», «Сбор урожая»
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч;	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь пола	Ползание на четвереньках с преодолением препятствия	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»
Работа с родителями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	1 Консультация «Сдоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнение м)	III часть Подвижные игры
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	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге в рассыпную, между предметами	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой	«Не оставайся на полу»,
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге	ОРУ с мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед	Ведение мяча в ходьбе. Ползание	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в	ОРУ на гимнастической скамейке	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.	Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»
Работа с детьми	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями				
Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями				

Образовательная область «Физическое развитие»	
Старшая группа	
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,	

«Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнение м)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга: разучить	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансирует	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастичес	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, закреплять	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.	Спортивные соревнования, Эстафеты,	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки,	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская	Лазание сверху гимнастической стенки	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
Работа с детьми	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»
Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках	Прыжки в длину с места. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке	«Совушка», «Таксист»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в	ОРУ на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после	«Не оставайся на полу»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»
Работа с детьми	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»				
Работа с родителями	2 Папка – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через	«Охотники и зайцы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед		«Не оставайся на земле»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами;	ОРУ на гимнастич. скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие-	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по	«Гуси – лебеди», «Третий лишний»
Работа с родителями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	Равновесие-ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух	«Пожарные на учении»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с	ОРУ без предмета	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную ю цель. Ползание на	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м	«Медведи и пчелы», «Карусель»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по	«Стоп», «Удочка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную	«Не оставайся на полу»,
Работа с детьми	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	ОРУ с гимн. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой	«Медведь и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с	ОРУ с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель.	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической	«Лебедь, рак, и щука»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным	Лазание по гимнастической стенке произвольным	«Рыбки и щука», «Горелки»
Работа с родителями	1 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте				
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом	«Мышеловка», «Что изменилось?»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Пожарные на учения»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				
Работа с родителями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»				

Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»
---------------------	--

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием	1. подбрасывание мяча одной рукой и ловля его	«Летает – не летает» «Совушка»
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу	1. Ползание по гимнастической скамейке	«Не попадись» «Фигура»
Работа с родителями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...» 2 Консультация «Детские игры – классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражняться в	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленным и по двум	1.ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (боком) на середине	«Круговая эстафета»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навыки	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагивани	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой на месте	«У медведя во бору» «Эхо»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким	ОРУ на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на	1.Введение мяча по прямой (между предметами)	«Спрячь рки за спину»
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении.	«Удочка»
Работа с детьми	1. Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в	ОРУ без предметов	Равновесие -ходьба по канату боком, приставным шагом	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на	Игра «Затейники»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, полтапкивая мяч	Игра «Фигуры»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой»	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении	Метание мешочка в горизонтальную цель	« По местам»
4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с	Повторить лазание по гимнастической стенке,	По желанию детей.
Работа с родителями	1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе.				
Работа с родителями	1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями и рук бега в	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед	«Хитрая лиса», «Совушка»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и	ОРУ без предметов в	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	«Салки с ленточками», «Эхо!»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с	«Передай мяч» «Лягушки и цапля»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в	ОРУ без предметов в	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет,	«Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»
Работа с детьми	1. Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод»				
Работа с родителями	1. Информация «Зимние травмы»				

Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя;	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед	«День и ночь», «Два мороза»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на	«Совушка», «Не попадись»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3	Перебрасывание мяча другу другу. Ползание на	«Зайцы и охотники»,
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления;	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие-	Ползание на четвереньках между предметами,	«Паук и мухи».
Работа с родителями	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома»				
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой	«Ключи»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в	«Не оставайся на земле», «Затейники»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.	«Не попадись»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не	Досуг посвященный 23 февраля Игры,	«Жмурки», «Передал – садись»
Работа с родителями	1. Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной»				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнение м)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : Перестроение в три колонны ,повороты кругом.		1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие	ОРУ с малым мячом	Равновесие-ходьба на встречу другу, на середине разойтис	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед	«Ключи», «Горелки»,
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по	«Затейники», «Тихо-громко»
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания.	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель.	Досуг «Мамин день», Игры,	«Волк во рву», «Горелки»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания,	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие-	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача	«Совушка», «Удочка»
Работа с детьми	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3.Папка –раскладушка « Физические упражнения»				
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»,
«Речевое развитие»,
«Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнение м)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие в	ОРУ с малым мячом	Равновесие-Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за	Развлечение «День смеха», «Книжечная неделя» Игры	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка»
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по	Метание мешочка на дальность. Ползание на	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания,	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	«Камни, ножницы, бумага»
Работа с детьми	1. Создание книжек малышек про загадки о спорте.				
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Чей отряд быстрее переправиться»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Проплезание в	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с	«Меч водящему»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				

Работа с детьми	1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха»
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»»

IV. Презентация программы.

Рабочая программа инструктора по физическому развитию разработана в соответствии с общеобразовательной программой МАДОУ детский сад №2 на основе образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с введением ФГОС ДО. Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г. 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

4.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

6.Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013г., № 28908).

7.Устав образовательной организации.

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

Рабочая программа имеет **цель**: развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач**:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Методические принципы построения программы:

- Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;
- Учет возрастных особенностей воспитанников;
- Последовательное усложнение поставленных задач;
- Принцип преемственности;
- Принцип положительной оценки;
- Принцип систематичности и доступности;
- Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

- ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;
- формированию элементарных представлений о видах спорта;
- совершенствованию физических качеств;
- реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 3 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

Возрастная группа	Продолжительность	Количество часов
-------------------	-------------------	------------------

	занятий	В неделю	В год
Младшая группа	15 мин.	45 мин	27 ч
Средняя группа	20 мин.	60 мин	36 ч.
Старшая группа	25 мин.	1 ч.25 мин	45 ч.
Подготовительная к школе группа	30 мин.	1 ч.50 мин	54 ч.

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно- проверочного типа (всего 6 занятий). Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка - контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности,
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Диагностика физического развития позволяет:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников представлено перспективным планом по взаимодействию с родителями (законными представителями)

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива.

В реализации образовательной программы наряду с дошкольным учреждением, осуществляющим образовательную деятельность, участвуют методические объединения, центры, клубы внутри учреждения, а также и другие культурные, физкультурно-спортивные и иные организации. ДОУ осуществляет сотрудничество с образовательными и культурными учреждениями г. Звенигорода. Оно направлено на развитие учреждения, повышение его рейтинга, формирование положительного имиджа, а также, на научно-методическое сопровождение деятельности.

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность

среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует музыкально-спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей.